

صحت کا انسائیکلو پیڈیا

صحت و توانائی کو بحال رکھنے کے نباتاتی نسخے

www.iqbalkalmati.blogspot.com



حکیم محمد عثمان

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں: www.iqbalkalmati.blogspot.com

فہرست مضامین

09	(حکیم محمد عثمان)	نباتاتی طریقہ علاج اور پاکستان
17	(سبط الحسن ضیغم)	طب کو جدید انداز میں پرکھنے کی ضرورت
23		آٹھ ہفتے صرف اپنے لئے
25		غذا کو فضا میں تلاش کیجئے
29		سیر اور صحت
33		مرض جو ٹامنز کی کمی سے ہوتے ہیں
38		ورد دور کرنے والی غذائیں
43		بڑھاپے میں جوانی
49		جوان رکھنے والی غذائیں
53		باوام اور فندق
55		معدنیات اور صحت
65		کیا اینٹی بائیوٹکس کا استعمال کرنا چاہیے؟
67		پانی سے علاج

علاج بالغذا..... سبزیوں، پھلوں اور جڑی بوٹیوں کے جدید طبی خواص

135	بیر اور بیر	69	آلو
137	تربوز	72	بھنڈی
140	خربوزہ	76	پیاز
144	چندر	83	پالک
150	کیلا	88	کدو

154	لیوں	92	کریا
158	مسی	97	گاجر
162	مالا	102	لبسن
164	اسپنول	108	سلاد
169	اجوائن	112	مچھلی
172	ادرک	116	مشروم
175	کاسنی	118	انار
178	عرق گلاب	124	آم
		130	آملہ

نباتاتی طریقہ علاج اور پاکستان

ادویات چاہے ایلوپیتھک ہوں یا ہومیو پیتھک یا پھر حکمت کے طریقہ علاج سے ادویات تجویز کی جاتی ہوں بہر صورت یہ بیماریوں سے نجات کا ذریعہ بنتی ہیں۔ آج دنیا بھر میں اس ضرورت کو بہت شدت سے محسوس کیا جا رہا ہے کہ سب سے زیادہ بہتر طریقہ علاج کون سا ہے جو ضرورت مند مریضوں کو بستا اور عام میسر ہو سکے؟ اس وقت بلاشبہ ایلوپیتھک ادویات دنیا بھر میں ناگزیر ضرورت بن چکی ہیں اور ایک جدید طریقہ علاج نے حکمت اور ہومیو پیتھک کے علاوہ علاقائی طریقہ علاج کا ناطقہ بند کر رکھا ہے۔ انگریزی ادویات (ایلوپیتھک) کی بڑھتی ہوئی مانگ اور مضرات نے خود جدید طب کے ماہرین کو اس بات پر مجبور کر دیا ہے کہ اب اس کے متبادل بھی ایسی ادویات ہونی چاہئیں جو انگریزی ادویات کی اجارہ داری کو ختم کر سکیں اور ان سے فوری اور سستا علاج ممکن ہو سکے۔

عالمی ادارہ صحت نے انگریزی ادویات کے متبادل کے طور پر ہرمل میڈیسن (جڑی بوٹیوں سے بنائی ہوئی ادویات) کو فروغ دینے کیلئے اب ترقی یافتہ ممالک میں تیزی سے کام شروع کیا ہوا ہے جس کی بدولت برطانیہ میں 70 فیصد علاج اب ہرمل میڈیسن کا مرکب ہون منت ہے جاپان بھی ہرمل میڈیسن پر تحقیق کر رہا ہے اس کے طبی ماہرین بھارت اور پاکستان کے علاوہ دیگر ایشیائی ممالک میں جا کر جڑی بوٹیوں سے ادویات بنانے والے اداروں کا دورہ کر رہے ہیں۔ بھارت میں تو ہرمل میڈیسن پر تحقیق اور علم کے فروغ کیلئے ایک یونیورسٹی قائم ہے جہاں

توانائی بخش غذائیں

185	دودھ اور دہی
191	شہد
197	زیتون
203	کھجور
208	انڈہ

جدید طبی تحقیق

230 تا 212

231	قدرتی وٹامنز حاصل کریں
240	کراماتی پودے
249	خواتین کے حسن و صحت کے لئے محافظ غذائیں

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

جدید ترین تحقیق اور علم سکھایا جا رہا ہے گذشتہ سال عالمی ادارہ صحت ڈبلیو ایچ او نے پاکستان سمیت دیگر ممالک کو اس بات کی ترغیب دی تھی کہ وہ انگریزی ادویات کے متبادل کے طور پر کسی دوسرے طریقہ علاج مثلاً آکوپنچر، حکمت وغیرہ کو فروغ دیں اور اس سلسلے میں بھاری مالی امداد مہیا کرنے کا وعدہ کیا تھا مگر پاکستان نے اس پیشکش کو رد کر دیا کیونکہ یہاں انگریزی ادویات ایک مافیا کی حیثیت میں اپنا اثر و رسوخ رکھتی ہیں جن کی موجودگی میں طب و حکمت اور دوسرا کوئی بھی طریقہ علاج چنپ نہیں سکتا۔ بھارت نے عالمی ادارہ صحت کی پیشکش قبول کر لی اور یوں بھارت نے اپنے مذہبی طریقہ علاج آئیوریدک کو فروغ دینے کیلئے عالمی ادارہ صحت کی مکمل مدد حاصل کر لی ہے۔ عالمی ادارہ صحت نے پاکستان سمیت دیگر ممالک کو طب کے فروغ کیلئے سستی اور موثر ادویات بنانے کی بھی ترغیب دی ہے۔ ایک اندازے کے مطابق اس وقت دنیا بھر میں سینکڑوں کمپنیاں مجموعی طور پر 2 کھرب 33 ارب ڈالر سے زیادہ مالیت کی ادویات تیار کر رہی ہیں لیکن ادویات کی یہ غیر معمولی پیداوار بھی دنیا بھر میں لوگوں کی بڑی تعداد کی ضروری ادویات تک رسائی ممکن نہیں بنا سکی اور نہ ہی یہ انسانوں کی بڑھتی ہوئی صحت کی ضروریات کو پورا کر پائی ہے ماہرین کے مطابق اسکی بنیادی وجہ انگریزی ادویات کی اجارہ داری، ادویات کی غیر منصفانہ تقسیم اور صارفین کی قوت خرید سے بڑھتی ہوئی ان کی قیمتیں ہیں۔ اس امر کا بخوبی اندازہ لگایا جاسکتا ہے کہ پاکستان میں اس وقت 40 سے 50 فیصد سے زیادہ آبادی صحت کی بنیادی سہولتوں سے محروم ہے۔

عالمی ادارہ صحت نے انگریزی ادویات کی اجارہ داری، جان بوجھ کر مہنگی ادویات بنانے اور پھر ادویات کی کمی کے احساس کو 70 کی دہائی میں محسوس کر لیا تھا۔ 1975ء میں عالمی ادارہ صحت کے عالمی اجلاس میں یہ بحث زیر موضوع آئی کہ عوام تک ادویات کی آسان اور مسانی رسائی کو کیسے ممکن بنایا جائے اور مختلف ممالک کی کس طرح معاونت کی جائے۔ خاص طور پر ترقی پذیر ممالک میں ادویات کے مسائل کو زیر بحث لایا گیا۔ نتیجتاً عالمی ادارہ صحت کو ہدایت کی گئی کہ وہ بین الاقوامی پالیسی تیار کرنے اور ایسی حکمت عملی بنانے میں ہر ملک کی مدد کرے جس سے مناسب

قیمت پر ضروری ادویات کی عوام تک مسانی اور آسان رسائی ممکن ہو سکے۔

1977ء میں عالمی ادارہ صحت کے ماہرین نے ادویات کی کمی کو پوری کرنے کیلئے

ضروری ادویات کی ایک فہرست تیار کی۔ اس فہرست کو W.H.O model list of

essential drugs کہتے ہیں۔ فہرست میں 250 ادویات شامل ہیں ان میں مختلف بیماریوں

کی دیکھیں بھی شامل ہیں عالمی ادارہ صحت کی اس فہرست پر دو سال بعد میڈیکل سائنس کی

تحقیقات کی روشنی میں اس فہرست کو ترمیم کیا جاتا رہا ہے اور نئی ناگزیر ادویات کو شامل کرنے کے علاوہ

ایسی ادویات کو فہرست سے خارج کر دیا گیا جن کے بہت متبادل مل گئے تھے اب اس فہرست کو 10

مرتبہ دہرایا جا چکا ہے اس وقت عالمی ادارہ صحت کی فہرست میں کل 307 ادویات شامل ہیں جن

میں سے بیشتر کے پیٹنٹ کی معیار گزار چکی ہے اور انہیں کوئی بھی دوا ساز کمپنی حسب ضرورت بنا

سکتی ہے۔ پاکستان نے عالمی ادارہ صحت کی اس فہرست پر گیارہ سال بعد نومبر 1988ء میں عمل کیا

اس کے باوجود اس اسٹ کا عملی اطلاق ممکن نہیں ہو سکا۔ یہ صرف ایک سرکاری دستاویز سے بڑھ کر

کچھ بھی نہیں کر سکی کیونکہ اسے نہ حکومت نے نافذ کرنے کی کوشش کی اور اگر کبھی کوشش کی بھی گئی تو

انگریزی ادویات کے مافیانے اس فہرست کو مردہ خانے میں ہی رہنے پر مجبور کر دیا۔

اقوام متحدہ کی ترقیاتی تنظیم نے 1993ء میں پاکستان کی دوا سازی کی صنعت کے

حوالے سے ایک سروے کروایا اور اس پر خاصی تشویش کا اظہار کیا تھا۔ سروے کے مطابق پاکستان

میں 60 فیصد سے زائد حصہ جدید طبی سہولتوں سے محروم ہے اور یہاں ادویات کی صنعت 25

فیصد سالانہ کی شرح سے فروغ پا رہی ہے۔ مئی 1994ء میں شعبہ صحت حکومت پاکستان نے نئے

سرے سے ضروری ادویات کی فہرست تیار کی اور اسے نیشنل اینڈسٹریل ڈیولپمنٹ کا نام دے کر اس

میں 470 ادویات شامل کیں۔ عجیب بات یہ ہے کہ اس اسٹ میں سے 20 فیصد ادویات بازار میں

دستیاب نہیں ہیں جبکہ ایسی دوائیں بھی اس فہرست میں شامل ہیں جو ابھی تک پاکستان میں رجسٹرڈ

ہی نہیں ہوئی ہیں اس وقت پاکستان میں 20 ہزار سے زائد انگریزی ادویات رجسٹرڈ ہو چکی ہیں اور

مارکیٹ میں موجود ہیں۔

فارما بیورو پاکستان کے مطابق 1997ء میں پاکستان میں 20 ہزار سے زائد ادویات مارکیٹ میں موجود ہیں۔ دلچسپ حقیقت یہ ہے کہ ان میں سے صرف 470 ادویات ضروری ادویات کی فہرست میں شامل ہیں اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ ہمارے ہاں غیر ضروری انگریزی ادویات کی اجارہ داری قائم ہے۔ جن میں زیادہ ادویات بین الاقوامی کمپنیاں تیار کر رہی ہیں۔

فارما بیورو پاکستان کے بیان کردہ اعداد و شمار کے مطابق 1997ء میں پاکستان میں 40 ارب 56 کروڑ 95 ہزار روپے سے زائد کی ادویات فروخت ہوئیں۔ پاکستانی عوام کے دواؤں پر خرچ کردہ اس سرمائے کا 60 فیصد کے لگ بھگ حصہ غیر ملکی دوا ساز کمپنیوں نے کمایا۔ 1995ء میں یہ شرح بالترتیب 91 اور 90 فیصد تھی تب سال بھر میں 1607 اقسام کی دوائیں فروخت ہوئی تھیں جن میں 58 فیصد کے قریب دوائیں غیر ضروری تھیں لیکن صورت حال آج بھی تسلی بخش نہیں ہے۔

اس وقت ملک میں 304 دوا ساز کمپنیاں کام کر رہی ہیں۔ ان میں سے 33 فیصد کمپنیاں غیر ملکی ہیں اور 271 ملکی ہیں۔ یہ تمام کمپنیاں مل کر اپنی اپنی پروڈکٹ کی اشتہار بازی میں مصروف ہیں، مگر انہیں کوئی پوچھنے والا نہیں کہ وہ ایک Generic پر مشتمل دوا کو مختلف برانڈ اور ایک سے زائد کیمیکلز کی آمیزش سے کیوں تیار کر رہی ہیں۔ حکومت بخوبی جانتی ہے کہ دوا سازی کی صنعت سب سے زیادہ منافع کمانے والی صنعتوں میں شمار ہوتی ہے اور تمام ادارے ناجائز طور پر ایک ہی بیماری کی دوا مختلف برانڈ سے تیار کر رہے ہیں جن سے نہ صرف ادویات مہنگی ہو رہی ہیں بلکہ غیر ضروری ادویات کو ضروری ادویات ثابت کرنے کیلئے ایڑی چوٹی کا زور لگایا جا رہا ہے۔

پاکستان میں غیر ضروری ادویات کے ضمن میں ایک اور چکر یہ چلایا جاتا ہے کہ ایک ہی Generic دوا کو مختلف کیمیکلز کی مدد سے تیار کیا جاتا ہے جبکہ ایسا نہیں ہونا چاہئے۔ مثلاً پیراسیٹامول ایک کیمیکل ہے جو ضروری ادویات کی فہرست میں شامل ہے وہ دوائیں جن میں پیراسیٹامول

مول کے ساتھ کسی کیمیکل کو ملا کر کوئی مرکب دوا مرکب کی جائے وہ ضروری ادویات کی فہرست میں شامل نہیں ہو سکتی۔ ماہرین کے مطابق مختلف کیمیکلز سے تیار شدہ ادویات غیر موثر اور ضرر رساں ہوتی ہیں جبکہ ایک ہی کیمیکل سے تیار شدہ دوا زیادہ اثر رکھتی ہے۔

اس سلسلے میں ایک بہترین مثال نزلہ زکام اور کھانسی وغیرہ کیلئے تیار کئے جانے والے شربت ہیں۔ 1995ء کے اعداد و شمار کے مطابق اس سال سب سے زیادہ بکنے والے کھانسی کے 13 شربتوں میں سے 11 غیر ضروری ادویات میں شمار ہوتے ہیں اس وقت کھانسی کے 300 سے زائد شربت مارکیٹ میں دستیاب ہیں ان میں 90 فیصد کے قریب غیر ضروری ہیں اس کی وجہ ان شربتوں میں ایک سے زائد کیمیکلز کی آمیزش ہے۔ ان کیمیکلز کی آمیزش نہ صرف غیر معقول اور غیر ضروری ہے بلکہ ایسی ادویات مریضوں کیلئے المانفانصان کا باعث بنتی ہیں۔

اس وقت دنیا بھر میں 5000 سے زائد کیمیکل دواؤں کی تیاری کیلئے استعمال ہو رہے ہیں۔ عالمی ادارہ صحت نے ضروری ادویات کی فہرست تیار کرتے ہوئے ان میں سے صرف 300 کیمیکل چنے جو اس کے مطابق تمام ترقی پذیر ممالک میں لوگوں کی صحت کی 90 فیصد سے زائد بنیادنی ضروریات پوری کرنے کیلئے کافی ہیں۔ اس کا مطلب ہے کہ مارکیٹ میں موجود 4700 کیمیکل ایسے ہیں جنہیں اگر استعمال نہ بھی کیا جائے تو کوئی حرج نہیں ہوتا۔

مندرجہ بالا صورت حال سے یہ اندازہ کیا جاسکتا ہے کہ پاکستان میں انگریزی ادویات سازی کا کاروبار کن خطوط پر استوار ہے اور کیسے کیسے گھناؤنے انداز میں غیر ضروری ادویات مارکیٹ میں لائی جا رہی ہیں۔ تب تو یہ ہے کہ یہ غیر ضروری اور مہنگی ترین ادویات ڈاکٹروں کو پر کشش ترغیبات دے کر فروخت کرائی جاتی ہیں۔ ہر کمپنی کے نمائندے اپنے اپنے اہداف پورے کرنے کیلئے ڈاکٹروں کی چال چلوسی کرتے رہتے ہیں جس سے وہ اپنی غیر ضروری ادویات فروخت کرانے میں کامیاب ہو جاتے ہیں۔

پاکستان میں طب کے فروغ میں سب سے بڑی رکاوٹ یہی انگریزی ادویات بنانے

والے ادارے پیدا کرتے ہیں کیونکہ یہ ادارے بخوبی جانتے ہیں کہ جڑی بوٹیوں سے تیار کردہ ادویات نہ صرف خالص بلکہ پھر پورا اثر رکھتی ہیں اور ان کے مضر اثرات بھی نہیں ہوتے۔ یہ ادویات مریضوں کو کنگال نہیں کرتیں یہی وجہ ہے کہ پاکستان میں طب اور طبیبوں کے خلاف ایک محاذ کھول دیا گیا ہے لیکن چند عشروں سے پاکستان میں طب کے فروغ کیلئے سرگرداں چند بڑے اداروں نے جدید ترین تحقیق کے ذریعے طب کو نئی روشنی دی ہے۔ آج یہ ادارے اپنے جذبہ تحقیقی مراکز میں انگریزی ادویات کے مد مقابل ادویات تیار کر رہے ہیں۔ کل کو خدا نخواستہ پاکستان کو انگریزی ادویات سازی کے سلسلے میں پابندیوں کا سامنا کرنا پڑ جائے (جیسا کہ عراق میں ہوا ہے) تو کم از کم پاکستان میں ایسے ادویات سازی کے ادارے موجود ہوں گے جو طب نبوی کی روشنی میں اپنی ادویات کی بدولت ادویات کا قحط پیدا نہیں ہونے دیں گے تاہم اس کیلئے ضروری ہے کہ حکومت طب اور طبیبوں کی سرپرستی کیلئے سرخ فیتہ کی بے جا بندشیں ختم کر دے اور ادویات سازی میں خود کفالت کی طرف قدم بڑھائے۔ میں نے صحت کا انسائیکلو پیڈیا اسی خیال کے تحت مرتب کیا ہے کہ ہر خاص و عام کو صحت کے لئے ضروری اذیات اور غذاؤں کے بارے میں آگاہ کیا جائے نیز مہنگی اور مضر صحت انگریزی ادویات کی بجائے غذاؤں سے ہی علاج کے بارے میں تہادیز دی جائیں جیسا کہ باہر کے ممالک میں ہو رہا ہے۔ یورپ و امریکہ میں نباتاتی طریقہ علاج بڑھ رہا ہے لہذا ہمیں بھی جدید و قدیم اصول صحت اور نچرل ادویات کی طرف راغب ہو جانا چاہیے۔

ایلوپیتھک ادویات کے مابعد اثرات کے بعد طبی سائنسدانوں نے نباتات سے علاج معالجہ کی جانب ایک بار پھر قدم اٹھایا ہے اور اس حقیقت کو تسلیم کر لیا ہے کہ نباتاتی طریقہ علاج انسانی صحت کے لئے مفید اور ازالوں اور اس کے مابعد اثرات بھی نہیں۔

دنیا بھر میں جڑی بوٹیوں سے علاج بے حد زور پکڑ رہا ہے۔ عالمی ادارہ صحت کی رپورٹ کے مطابق تقریباً دنیا کی آبادی کا 80% حصہ جڑی بوٹیوں کا طریقہ علاج استعمال کر رہا ہے۔ امریکہ جیسے ترقی یافتہ ملک میں اب 47.3% لوگ نباتاتی طریقہ علاج استعمال کر رہے

ہیں۔ ترقی یافتہ ممالک نباتاتی ادویات کو باقاعدہ قانونی شکل دے رہے ہیں۔ یورپ اور امریکہ میں نباتاتی علاج پریشانی، گھبراہٹ، ہانصے کی خرابی، پرانی تھکاوٹ، پٹھوں کا کھچاؤ اور جوڑوں کے دردوں وغیرہ جیسے امراض میں کیا جاتا ہے۔ اٹلی، فرانس، جرمنی، سویٹزر لینڈ وغیرہ تو نباتاتی طریقہ علاج میں امریکہ سے کافی آگے ہیں اور سالہا سال سے وہاں پر تحقیق کا سلسلہ جاری ہے۔ جرمنی میں 80% سے زیادہ رخصت معاذات خود اچھی کمپنیوں کی تیار شدہ ہر بل ادویات استعمال کرتے ہیں۔ جرمنی میں یونانی ادویہ کی معیار بندی اور ان سے متعلقہ اصول و ضوابط پر بے حد کام کیا گیا ہے۔ جرمنی نے 350 سے زائد جڑی بوٹیوں پر مفرداً تحقیق مکمل کی ہے۔ فرانس نے تقریباً 200 مفرداً ادویہ کی تشخیص کی ہے اور برطانیہ میں بھی انہیں خطوط پر کام ہو رہا ہے۔ برطانیہ کا پہلا ہر بل فارما کو یہاں 1989ء میں لندن سے شائع ہوا ہے۔ یورپ میں نباتاتی ادویات کو مزید فعال بنانے کیلئے یورپین ٹریڈ ایسوسی ایشن نے (یورپین سائنٹفک کوآپریٹو فار فاسٹو تھراپی) کے نام سے ایک ادارہ قائم کیا ہے جو کہ مارکیٹنگ کے حوالے سے مختلف طرح کی معلومات، ہم پینچا رہا ہے۔ یورپ میں نباتاتی ادویات کے سلسلہ میں ہونے والی تجارت کی اہمیت اس جدول سے ظاہر ہوتی ہے۔

رکن ممالک	کل مالیت ملین	سالانہ خرید و فروخت % (S)	پر کمیٹ
جرمنی	\$ 3,000	50.0 %	\$ 37.0
فرانس	\$ 1,600	26.5 %	\$ 28.0
اٹلی	\$ 600	10.0 %	\$ 10.5
برطانیہ	\$ 300	5.0 %	\$ 5.0
اسپین	\$ 230	4.0 %	\$ 6.0
ہالینڈ	\$ 100	1.5 %	\$ 6.5
بیلجیم	\$ 40	1.0 %	\$ 4.0
دیگر ارکان	\$ 130	2.0 %	\$ 4.5
کل میزبان	\$ 6,000	100.0 %	\$ 17.4

طب کو جدید انداز میں پرکھنے کی ضرورت

سبب الحسن ضغن.....

جس قدر انسان قدیم ہے طریقہ علاج اور اس کا فلسفہ بھی اسی نسبت سے پرانا ہے۔ طب انسان کے وجود کے ساتھ تخلیق ہوئی، جہاں انسان ہو گا، ایتھیں بھی ہوں گی اور پھر اس کا علاج بھی، اور یہ سوال کہ انسان سب سے پہلے کس دھرتی پر پیدا ہوا۔ ابھی حل طلب ہے کیونکہ روزمرہ کی کھدائیوں سے انسان کی تخلیق اور قدامت کے بارے میں سب نظریات بدلتے جا رہے ہیں۔ حال ہی ہڑپہ میں کھدائی کرنے والے امریکی ماہر آثار قدیمہ نے اپنی نئی تحقیق کی بنیاد پر کہا ہے کہ دراصل انسان کی اصل جنم بھومی یہی ہے اور وہ دھرتی جسے انسان کی ابتدائی جنم بھومی ہونے کا فخر حاصل ہے۔ وہ اسی دھرتی کو قرار دیتے ہیں جسے آج پنجاب کا نام دیا جاتا ہے۔ اس لئے طب بھی یقیناً اسی دھرتی میں پیدا ہوئی ہوگی جہاں انسان پیدا ہوا ہوگا۔ علاقوں کی گرمی سردی، برسات اور خزاں کے موسم اس کے جسم پر اثر انداز بھی ہوں گے۔ اس کے اچھے اور برے اثرات انسانی جسم پر مرتب ہوں گے۔ انسانی جسم پر انہی بد اثرات کو دور کرنے کیلئے انسان نے اپنی جبلت، ماحول، عادات کے مطالعہ سے بہت سے علاج دریافت کئے ہوں گے۔ یہی نہیں بلکہ چرندوں، مویشیوں، درندوں یہاں تک کہ حشرات الارض کی طرح ریگنے والی مخلوق کی عادات تکلیف، علامات اور اس کے علاج معالجہ کا بھی گہری نظر سے مطالعہ کرنے کے بعد ان کے جو علاج وضع کئے گئے۔ اس طریقہ علاج کو اکٹھا کر کے طب کا نام دیا گیا ہوگا۔

جاپان میں کیپو (Kampo) سیڈین کو تیزی سے مقبولیت حاصل ہو رہی ہے، جبکہ چین میں ان کے روایتی ادویات کو کافی سراہا جا رہا ہے۔ بنگلہ دیش میں اس وقت 5000 سے زائد رجسٹرڈ اطباء کام کر رہے ہیں اور اندازاً تو اس سلسلے میں کافی آگے ہے جہاں اس وقت جام گمر گجرات میں دنیا کی پہلی ہرمل یونیورسٹی قائم کی گئی ہے اس کے علاوہ 108 انڈرگریجویٹ ٹریڈیشنل میڈیسن انسٹی ٹیوٹ اور دو پوسٹ گریجویٹ انسٹی ٹیوٹ ہیں۔ لہذا پاکستان میں بھی نباتاتی علاج معالجہ اور تحقیق کے رجحان کو آگے بڑھانے کی ضرورت ہے۔

حکیم محمد عثمان

چیف ایگزیکٹو مرحبالیہ بارٹریز

142- مین انڈسٹریل ایریا کوٹ لکھپت

لاہور..... پاکستان

فون نمبر: 5118679

بیروزمرہ کی بات ہے کہ سانپ ایسا زہریلا کیڑا، کبھی کانٹے دار درخت یا جھاڑی کے قریب نہیں جائے گا کیونکہ یہ اس کی جبلت کا تقاضہ ہے۔ اور سانپ اس بات کا ادراک رکھتا ہے کہ کانٹے دار درخت، جھاڑی یا پودے کا قرب اس کیلئے موت کا پیغام ہے۔ کیونکہ ذرا بھی زخم ہونے پر اس پر منہی منہی زرد چوئیاں حملہ آور ہو کر اسے موت کی وادی میں پہنچا دیتی ہیں۔ معلوم ہوتا ہے یہ چوئیاں اس کے گوشت کو لذیذ غذا سمجھ کر نہ صرف کھاتی ہیں بلکہ ان کی زہریلی کنکائی سانپ کو ہلاک کرنے کا موجب بنتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ جہاں سانپ کانٹے دار پودوں، جھاڑیوں اور درختوں سے بھاگتا ہے۔ وہیں سرخ اور پھوری چوئیاں سے بھی خوف کھاتا ہے۔

اسی طرح جنگلی درندے بھی ایسی جڑی بوٹیوں کا گیان رکھتے ہیں جو ان کے علاج میں کام آتی ہیں اور نقصان دہ اور جان لیوا جڑی بوٹیوں سے یہ درندے بھی آگاہ ہوتے ہیں۔ چنانچہ انہیں سوگھنا کھانا تو دور کی بات ہے اس کے قریب بھی نہیں پھٹکتے۔ چارپائے بھی جان لیوا یا نقصان دہ پودوں اور چارپائے کے اثرات سے آگاہی کے سبب اسے مزہ نہیں لگاتے۔

ہم نے کہیں پڑھا تھا کہ شہد کی ذرا سی بھی خوراک کتے کیلئے جان لیوا ہے اس لئے وہ اسے سوگھ کر بھاگ جاتا ہے۔ چنانچہ یہ تجربہ کرنے کیلئے روٹی کے لقمہ کو شہد میں تر کر کے کتے کے سامنے پھینکا تو وہ سوگھنے سے پرہیز کرتا ہوا اور بھاگ نکلا، جیسے موت اس کا پیچھا کر رہی ہے۔ حالانکہ شہد ایندھن آدم کیلئے شفا ہے اور انسانی بقاء کیلئے شہد میں ایک سو سے زائد اجزاء موجود ہیں۔ کیونکہ شہد انتہائی پاکیزہ اور منزہ پھولوں سے شہد کی مکھوں کے ذریعہ کشید ہونے والا دہ پاکیزہ جوہر ہے جو شہد کے چھتے کے ذریعے سے ہم تک پہنچتا ہے۔ اور کتا، نجس ناپاک ہے، شاید انتہائی پاکیزہ چیز نجس اور ناپاک جسم کو ذریعہ ہلاکت کا سبب بن جاتی ہے۔ اس لئے ایسی لیبارٹریوں کی ضرورت ہے جن سے ایسی چیزوں کے خواص و اثرات معلوم کئے جائیں جو ہیں تو شفا لیکن اپنے اندر ہلاکت کا سامان بھی رکھتی ہیں۔

دوا اور طریقہ علاج کی دریافت بسا اوقات حادثات کی پیداوار ہیں، ایک مشہور ہومیو

پیتھک ڈاکٹر جودہ کے مریض تھے اس سلسلہ میں لکھتے ہیں کہ انہوں نے کیتلی میں چائے بنا کر پی اور جوں جوں گھونٹ بھرتے جا رہے تھے دمہ کے دورہ کے اثرات زائل ہوتے ہوئے دکھائی دینے لگے تو انہوں نے محسوس کیا کہ کیتلی میں چائے کی پتی کے علاوہ بھی کچھ موجود ہو گیا یہ پتی کسی ایسے کھیت کی پیداوار ہے جس کی وجہ سے اس کھیت میں پیدا ہونے والی چائے نے اس کو دمہ کے روگ سے بچالیا ہے۔ مگر سوچ بچار اور تجویز بھی تو اس نے کیتلی کو دیکھا کہ اس میں سے ابا ہوا کا کروچ نکلا پھر اس نے کا کروچ کو چکر ابالا اور دو تین دسے کے مریضوں پر تجربہ کیا تو انہیں بھی دمہ ایسے موذی مرض سے چھٹکارہ مل گیا اس کی بناء پر انہوں نے کئی تجربات کرنے کے بعد دمہ کی دوا کا کروچ کے عرق سے تیاری۔ لیکن کا کروچ میں وہ کون سے اجزاء موجود ہیں جو دمہ کا علاج بنتے ہیں۔ البتہ یہ ضرور سنا ہے کہ کا کروچ کینسر اور لی بی کے جراثیم پھیلاتے ہیں۔ معلوم نہیں اس بات پر کوئی تحقیق ہوئی یا نہیں، یہ بات ذہن میں رکھنا ضروری ہے کہ کا کروچ کی غذا انسانی پیشاب اور فضلہ ہے اور گٹرروں میں اس غذا سے پرورش پاتا ہے جب ہم نے یہ پڑھا تو معاً ایک دیہاتی طبیب کی بات یاد آگئی!

یہ 1952ء کی بات ہے کہ وہ میرے پاس تشریف لائے، اس وقت میرے پاس ایک بیٹھے ہوئے شخص پر دمہ کا دورہ پڑا۔ ہم نے حکیم صاحب کی شہرت سن رکھی تھی کہ بہت بڑے طبیب اور معالج ہیں اور ان کے ہاتھ میں بھی شفا ہے۔ انہیں ان صاحب کے بارے میں متوجہ کیا تو کہنے لگے کہ اگر مستقل اور پاک علاج کرنا ہے تو پھر انہیں کا کارورہ پایا جائے۔ تو انشاء اللہ ٹھیک ہو جائیں گے، میں کانپ اٹھا مگر جب زمانہ بلوغت میں آیوریدک کے بارے میں مطالعہ کیا تو انہیں کا کارورہ کی صفات پڑھ کر حیرانی ہوئی کہ کا کروچ کے عرق سے دمہ کے علاج والی بات کا استعمال قریب قریب دکھائی دیئے لیکن میں نے سوچا کہ صحیح علاج کیلئے مریض کے مزاج سے آگاہی، ادویات کے خصائص کا گہرا گیان بھی ضروری ہے۔

میں نے آیوریدک کا مطالعہ کیا ہے جس کے مطابق ایسی ہی نجس چیزوں کے اجزاء

میں چپ نہ رہ سکا بلکہ اتنا بول اٹھا کہ حکیم صاحب یوں کیوں نہیں فرماتے کہ نہ نومیں
تیل ہو گا نہ ادھانا چے گی۔ عراق سے ہریاق آنے سے پیشتر ہی سانپ کے کاٹنے کی تو دوسری عمر
بھی گزر چکی ہوگی۔

میری بات پر وہ بھی کھل کھلا اٹھے، فرمانے لگے بات تمہاری درست ہے مگر یہ اچھے
طیب کی ذمہ داری ہے کہ ایسی تمام ادویات تیار کر کے اپنے مطب میں رکھے اور مریض آنے پر
اسے گولیاں تیار کر کے تمہارے، مرغ اول ہر گھر کی زینت ہوتے ہیں۔ دوسری صورت میں خرید کر
پکایا جاسکتا ہے۔ خیر سال بھر کی بات ہے۔ حافظ آباد میں موئے چک تحصیل نواں شہر ضلع جھوں کے
سید اکبر حسین کاظمی مرحوم تحصیل دار تھے ان کے والد صاحب دمہ کے مریض تھے۔ مرض کی شدت
کے سبب ان کی حالت بہت زیادہ بگڑ جاتی تو میں نے ایک دن یہی نسخہ بتایا کہنے لگے دمہ کیلئے گرم
تاخیر والی ادویات ہی استعمال ہوتی ہیں اس لئے یہ نسخہ یقیناً تیر بہہ ہدف ہوگا، چنانچہ انہوں نے
ایک باثر اور سیانے گرد اور کو با آک کا دودھ کسی بڑی سی کوری ہنڈیا میں بھر اٹھانے کیلئے کہا اور
ساتھ یہ بھی حکم دیا کہ غلاقہ کی کسی بڑی ڈھاب سے دو ڈولے بھی پکڑ کر لائے۔ چند دن بعد ہی یہ
سامان جمع ہو گیا تو انہوں نے ڈولوں کے پیٹ چاک کر کے ڈولوں کے پیٹ تمباکو سے بھر کر سی
دیئے۔ اس بڑی سی ہنڈیا کو جو آک کے دودھ سے بھری ہوئی تھی چینی سے ڈھک کر پکنی مٹی سے
اچھی طرح بند کر دیا۔ اسی وقت چار فٹ گہرا اور چار فٹ چوڑا گڑھا کھدوایا گیا۔ گہرے سے گوبر
مگلو کر اس گڑھے کو آدھا بھرنے کے بعد اس میں آک کے دودھ اور ڈولوں سے بھری ہنڈیا رکھ
دی گئی اور گوبر ڈال دیا گیا۔ چالیس دن کے بعد گوبر کو باہر نکالا گیا اور ہنڈیا کو بھی اور پھر اس
گڑھے میں بکریوں کی خشک مینکٹیں ڈال کر درمیان میں وہ ہنڈیا رکھ دی اور آگ لگا دی گئی، میں
روز تک دہ مینکٹوں کا گڑھا دیکھتا رہا۔ ٹھنڈا ہونے پر ہنڈیا نکالی گئی، چینی اتارنے کے بعد اس میں
موجود رکھ کو اسی ہنڈیا میں کھل کیا گیا۔ شہد میں سفوف ملا کر چنے کے برابر گولیاں ایک ہفتہ
کھلانے سے اللہ تعالیٰ نے انہیں دمہ سے شفاء عطا کر دی۔ اس سفوف سے ایک شیشی بھر کر انہوں

سے مرکبات تیار ہوتے ہیں چنانچہ دمہ کے علاج کے بارے میں سید نجم علی شاہ کی موجودگی میں
ایک حکیم صاحب نے بیان کیا کہ وہ سیالکوٹ میں پیرنٹنٹ جیل تھے، لاہور کے سید تھے اور
لاہوریوں کے قدیم سادات کے گھرانوں کی اکثریت نقوی سیدوں کی بھاری شاخ سے متعلق
ہے۔ سید ارشد شاہ، سید فضل شاہ، کوئی نغمہ نگار عظیم شاعر تھے نقوی، پروفیسر عابد علی عابد، ارسطو
جاہ سید جب علی کی نسل سے متعلق سب اسی شاخ سے متعلق ہیں اور سید نجم علی شاہ بھی۔ ہم آلوہمار
شریف کے سادات بھی بھاکری نقوی ہیں۔ سید نجم علی شاہ کے اس حوالہ سے ہمارے والد صاحب
سید سدا حسین سے وابستہ تھے۔ اس زمانہ میں سیالکوٹ جیل میں کچھ ہفتے گزارنا پڑے تو سید
علی شاہ بڑی شفقت سے پیش آئے۔ اور اکثر اپنے دفتر میں بلا لیتے۔ ہمارا طالب علمی کا زمانہ تھا ان
کے دفتر میں ان کے بلاوے پر پہنچا تو وہاں چند ایک بزرگ اور بھی تشریف فرما تھے ایک صاحب
نے جن کے بارے میں معلوم ہوا کہ بہت اچھے طیب ہیں بات کرنے میں مصروف ہیں، موضوع
بحث دمہ تھا انہوں نے دمہ کے علاج کے بارے میں بتایا کہ!

ایک بڑا سا ڈلا مچھلی (جس کی عمر چار اور پانچ ماہ کے درمیان ہو) اس کے پیٹ میں
بہت اچھا تمباکو ڈال کر اسے سی ڈیا جائے اور پھر اسے ایک کوری ہنڈیا میں ڈال دیا جائے، جو آک
کے دودھ سے بھری ہوئی ہو اسے چینی سے ڈھک کر اچھی طرح گل سکھ کر لیا جائے اور پھر
ابے چار فٹ گہرا اور چار فٹ چوڑے گڑھے میں رکھ دیا جائے، جو کیلئے گوبر سے بھر پور ہو۔
چالیس دن تک اس ہنڈیا کو گوبر ہی میں رہنے دیا جائے اس کے بعد اس گوبر کو نکال کر بکری کی
مشک مینکٹوں سے اس گڑھے کو بھر دیا جائے اور پھر آگ لگا دی جائے جب تمام مینکٹیں راکھ بن
جائیں اور وہ راکھ ٹھنڈی ہو جائے تو اس ہنڈیا کو باہر نکال لیا جائے، ہنڈیا میں موجود راکھ کو ہنڈیا
میں ہی دٹے سے پس کر سفوف بنالیا جائے۔ اس سفوف کو شہد میں ملا کر چنے کے برابر گولیاں بنالی
جائیں تو دمہ کے مریض کو ایک گولی روزانہ دینے سے ایک ہفتہ میں انشاء اللہ شفا ہو جائے گی۔
ایسی مرغ کی بخنی کے ساتھ مریض کو یہ گولیاں کھلائی جائیں۔

نے مجھے بھی عنایت کی۔ جو بدترین کھانسی کا بہترین علاج تھی۔

مغربیات میں ”ڈولہ“ دھکیلنے اکسیر بیان کیا گیا ہے۔ یہ ساری باتیں اس بات کی متقاضی ہیں کہ ایسے تمام نسخوں اور ان نسخوں کا بھی جن کا حکموں نے اپنے تجربات میں ذکر کیا ہے کے تمام اجزاء کا جدید ترین لیبارٹریوں میں تجزیہ کر کے تمام طریقہ علاج کو نئے سرے سے تحقیق کرنے کے بعد یک جا کیا جائے اور حکومتی سرپرستی میں یہ کارنامے جلد سرانجام دیے جاسکتے ہیں مگر لٹیرہ اور دوزیر شاہی میں ایسے خواب، جب اوصور سے خواب بن جاتے ہوں تو افراد یہ کام اپنی ذاتی دلچسپی سے انجام دے لیتے ہیں۔ حکیم اجل، حکیم محمد حسن قرشی، حکیم محمد سعید کے بعد اگر کوئی جدید طب اور قدیمی طب پر تحقیق کر رہا ہے تو وہ بجا طور پر حکیم محمد عثمان ہیں جنہوں نے تن تنہا اس دشت کی سیاحت میں بہت سے طبی خزانے دریافت کئے ہیں۔ حکیم محمد عثمان نے صحت کا انسائیکلو پیڈیا مرتب کر کے مجھے خوشگوار حیرت میں مبتلا کر دیا ہے کیونکہ اس میں حصول صحت کے لئے راہنما اصول مروجہ علاج معالجہ جدید تحقیق کے رجحانات غذاؤں کے طبی و کیمیائی اثرات سبزیوں پھلوں اور جڑی بوٹیوں مغزیات کی افادیت اور پھر سب سے بڑھ کر ان کے استعمال کے عالمی رجحان کو پوری تحقیق اور آسان زبان میں لکھا ہے۔ اطباء حضرات کا اسلوب عموماً نقل اور ہم سا ہوتا ہے مگر حکیم محمد عثمان نے روایتی انداز تحریر کی بجائے ادبی اور اخباری زبان کو وسیلہ ظہار بنا کر اس اہم اور مشکل موضوع کو سمجھنے میں آسان بنا دیا ہے۔

آٹھ ہفتے صرف اپنے لئے

عالمی جریدے ”ٹائم میگزین“ نے چند سال قبل ایک مضمون میں بتایا تھا کہ ہارورڈ یونیورسٹی امریکہ کے تعلیم یافتہ سالہ فزیشن ڈاکٹر اینڈریو واکل کی شخصیت معروف نہ تھی مگر جب ان کی نئی کتاب ”آٹھ ہفتوں میں مناسب ترین صحت“ نے حیرت انگیز مقبولیت حاصل کی تو ان کا طوطی ہر سو بولنے لگا۔

اس کتاب میں زیادہ زور نباتاتی ادویہ غذاؤں اور طرز حیات پر دیا گیا ہے۔ کیتروں مکوڑوں کا زہر موصوف کا پسندیدہ موضوع ہے۔ ٹیلی ویژن اخبارات کے کالموں اور کتابوں کے ذریعے سے اور میڈیکل سکول انسٹرکٹر کی حیثیت سے وہ ان باتوں کا ذکر بڑے شوق کے ساتھ کرتے ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ بعض حشرات الارض کے زہر میں بھی ورم اتارنے والے جراثیم پائے جاتے ہیں۔ ان کی یہ جدید ترین کتاب شائع کرنے کے لئے برطانیہ آئرلینڈ آسٹریلیا نیوزی لینڈ اور جنوبی افریقہ کے علاوہ اور کئی ممالک میں تراجم شائع کرنے کے انتظامات زیر تکمیل ہیں۔

ڈاکٹر اینڈریو واکل نے کتاب میں صحت برقرار رکھنے کے لئے جو گر بتائے ان میں سے چند یہ ہیں۔

☆ گہرے سانس لینے کی عادت ڈالنے آپ سمجھتے ہیں کہ آپ گہرے سانس لے رہے ہیں مگر عموماً ایسا نہیں ہوتا۔

☆ کم از کم 10 منٹ پیدل چلا کیجئے۔

☆ ان لوگوں کے ساتھ وقت گزارے جن سے مل کر زندگی کا احساس ہو۔ ایسے آدمی کی تلاش کیجئے جن سے آپ کی ملاقات عرصے نہیں ہوئی۔

☆ اپنی کچھلی بیماری پر غور کیجئے اور معلوم کیجئے کہ کن عوامل نے آپ کی صحت یابی میں مدد کی۔ مطالعہ موسیقی اور آرٹ میں دلچسپی لیجئے، کمروں میں پھول سجائیے۔

☆ کافئی اور کولا مشروبات نہ پیجئے، البتہ ہبز چائے پیجئے۔

☆ کلورین آمیز پانی یا مشروبات نہ پیجئے۔

☆ اخبارات میں اور ٹیلی ویژن پر خبریں کم دیکھئے۔ ہو سکے تو ہفتہ بھر خبروں کا روزہ رکھ لیجئے۔

☆ گوشت کم کھائیے۔ دالوں اور سویا بین میں بھی پروٹین ہوتے ہیں۔

☆ ہر قسم کی تابکاری سے گریز کیجئے۔ غیر ضروری طور پر ایکس رے اور الٹرا ساؤنڈ بھی خطرناک ہیں۔

☆ آلودہ فضا میں گھرے سانس نہ لیجئے۔

☆ یہ چیزیں زیادہ کھائیے۔ ادک، روغن زیتون، جن سنگ، لہسن، ہبز چائے

☆ سب سے اہم بات یہ ہے کہ دنیا اب فطرت کی طرف لوٹ رہی ہے۔ تہذیب جدید کی ترقی اور صنعتی پھیلاؤ کے نقصانات ظاہر ہو رہے ہیں۔ صحت کار از بھی فطری اصولوں کی پابندی ہی میں ہے۔

غذا کو فضا میں تلاش کیجئے!

صحت کا سارا انحصار غذا اور دوا پر ہی نہیں ہوتا بلکہ جب تک ایک انسان کو خالص آکسیجن کی پوری مقدار نہیں ملے گی۔ بیماریاں اس پر حملہ آور ہوتی رہیں گی۔ آکسیجن کی کمی کے شکار انسان میں قوت مزاحمت تقریباً ختم ہو جاتی ہے اور اسے بہت سی ایسی بیماریوں کی علامتیں پریشان کرنے لگتی ہیں۔ جو عموماً کسی بڑی بیماری کی نشاندہی کرتی ہیں۔ مگر تحقیق کے بعد درحقیقت وہ علامات آکسیجن کی کمی کے باعث پیدا ہوئی ہوتی ہیں۔

صحت مند جسم وہ ہوتا ہے جس کے دل، پیپھر، جگر، معدہ اور دیگر مشینری سو فیصد پورا کام کرنے اور صحت مند جسم وہ ہوتا ہے جو سختیاں برداشت کر سکے۔ دس بارہ گھنٹے متواتر کام کر سکے اور جو ٹونا ہو انہ رھے۔ اگر جسم کسی مرض کے بغیر ہی تھکا تھکا رہتا ہو تو یہ آکسیجن کی کمی کی علامت ہے۔ جسم کی مشینری کو چلانے کے لئے توانائی کی ضرورت ہے۔ توانائی ہر مشینری کی طرح ایندھن سے حاصل ہوتی ہے۔ جسم کی مشینری میں ہماری خوراک جلتے ہوئے ایندھن، تیل یا پٹرول کا کام کرتی ہے۔ اسے چلانے کے لئے آکسیجن کی ضرورت ہوتی ہے۔ ہم ہر وقت جو سانس لیتے رہتے ہیں یہ جسم کو آکسیجن سپلائی کرنے کا ایک ذریعہ ہے اگر آپ جسم کو آکسیجن دیتی چھوڑ دیں یعنی سانس روک لیں تو اندرونی اعضاء کا ٹل فوراً رک جائے گا اور آپ ختم ہو جائیں گے۔

آکسیجن کے متعلق یہ یاد رکھئے کہ جسم اپنے اندر غذا اور پانی کو تو بہت دیر تک جمع رکھ لیتا ہے مگر آکسیجن کی ذرا سی مقدار بھی اپنے اندر نہیں رکھ سکا۔

آکسیجن کی یہ مقدار جو سانسوں کے ذریعے از خود یا قدرتی طریقے سے پیچھے پھروں میں جاتی رہتی ہے کافی نہیں ہوتی۔ یہ صرف پیچھے پھروں تک رہتی ہے جو جسم کی مشینری کو صرف رواں رکھنے کے لئے کافی ہوتی ہے۔ ضرورت یہ ہے کہ آکسیجن کو جسم کے دور دراز کونوں تک پہنچایا جائے۔ جسم کے ایسے کونوں کھدروں کی تعداد لامحدود ہے۔ ہر ایک گوشے تک خواہ کتنا ہی چھوٹا کیوں نہ ہو۔ آکسیجن کا پہنچنا لازمی ہے۔ سب سے زیادہ ضروری نظام ہضم ہے۔ جس میں اگر زیادہ سے زیادہ مقدار میں آکسیجن پہنچائی جائے تو یہ خوراک کے ساتھ مل کر خون میں شامل ہو جائے گی اور جسم کو تھکے تھکے رہنے سے بچائے رکھے گی۔ جلدی تھک جانے کی وجہ آکسیجن کی کمی ہوتی ہے۔ آپ کام کرنا چاہتے ہیں مگر توانائی ایک مقام پر جا کر مزید کام کا ساتھ چھوڑ جاتی ہے۔

آکسیجن کی کمی کا دوسرا اثر کاربن ڈائی آکسائیڈ کی زیادتی ہوتی ہے۔ جسم کا نظام کچھ ایسا ہے کہ گیسوں کے خانوں کو کسی نہ کسی گیس سے پر رکھتا ہے اور یہ گیس کاربن ڈائی آکسائیڈ ہوتی ہے۔ آکسیجن، آنتیں، دھڑلاتے دل پر گھبراہٹ اور آکتابہٹ محسوس کرنے لگتے ہیں۔ اس کا باعث آکسیجن کی کمی، کاربن ڈائی آکسائیڈ کی زیادتی ہوتی ہے۔ بعض افراد اس گھبراہٹ سے گھبرا کر ڈاکٹروں کے پاس چلے جاتے ہیں یا ایسی دوائی از خود دے لے لیتے ہیں جو طبیعت میں جوش اور ابال سا پیدا کرتی ہے۔ بعض ایسے بھی ہیں جو یہ سمجھ کر کہ انہیں آرام کی ضرورت ہے لیٹ جاتے ہیں اور بے وقت سونے کی کوشش کرتے ہیں۔ حالانکہ انہیں آرام کی نہیں، شقت کی اور بھاگنے دوڑنے کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ جسم میں آکسیجن کی مطلوبہ مقدار پوری ہو اور زہریلی گیس باہر نکلے۔ کاربن ڈائی آکسائیڈ زہریلی گیس ہوتی ہے۔ یہ دل اور جگر کے فعل پر بہت برا اثر کرتی ہے۔ اس سے جو گھبراہٹ پیدا ہوتی ہے اس کے لئے ابھی کوئی دوائی ایجاد نہیں ہوئی۔ اس کا یہی ایک طریقہ ہے کہ اسے جسم سے خارج کیجئے۔

جسم کو زیادہ سے زیادہ آکسیجن دینے کا واحد ذریعہ ورزش ہے لیکن ہر قسم کی ورزش نہیں بلکہ ایسی ورزش جس میں آپ کو زیادہ سانس لینا پڑے۔ مثلاً تیز چلنا دوڑنا ایک ہی جگہ کھڑے

کھڑے موڑنا، تیزی کودنا، تیرنا، بالی اور فٹ بال ایسی ورزشیں ہیں جو دل کی حرکت کو تیز کرتی ہیں۔ پیچھے پھرنے سے زیادہ تیزی سے سانس لیتے ہیں اور خون کی گردش تیز ہوتی ہے۔ ویٹ لفٹنگ، گمکڑا، اسٹیل اور اس قسم کی ورزشیں جسم کے پٹوں تک محدود رہتی ہیں۔ آکسیجن حاصل کرنے میں مدد نہیں کرتیں، نہ دل کے فعل کو تیز کرتی ہیں۔ مختصر یہ کہ ایسی ورزشیں کی جائیں جو پیچھے پھروں کو زیادہ سے زیادہ سانس لینے پر مجبور کریں۔ اس قسم کی ورزش کر کے ناک کے راستے لمبا سانس اندر کو کھینچیں لیکن آہستہ آہستہ سینے کو زیادہ پھیلنے دیں۔ جب پھیلنے کی حد ختم ہو جائے تو سانس کو تین چار سیکنڈ روک رکھیں۔ پھر منہ کے راستے آہستہ آہستہ سانس خارج کریں۔ جب آپ سمجھیں کہ سانس خارج ہو چکا ہے تو منہ سے زور سے پھوک ماریں۔ اس طرح دور دراز گوشوں سے بھی کاربن ڈائی آکسائیڈ باہر آ جائے گی۔ پھر جب لمبا سانس ناک کے راستے لیں گے تو خالی گوشوں میں آکسیجن چلی جائے گی۔ میں نے آپ کو بتایا تھا کہ انسانی پیچھے پھروں میں ہوا کی پکھڑ کر دہیلیاں ہوتی ہیں۔ ان سب کو کاربن ڈائی آکسائیڈ سے خالی کرنا اور ان میں آکسیجن بھرنا لازمی ہوتا ہے۔

ورزش کا اثر دل پر بھی ہوتا ہے۔ دل کی یہ خوبی ہے کہ جتنا زیادہ کام کرتا ہے اتنا زیادہ توانا رہتا ہے۔ جسم میں زیادہ خون پمپ کرتا ہے۔ اس کے ساتھ پیچھے پھرنے سے زیادہ آکسیجن دیتے ہیں جو خون میں مل کر جسم کی توانائی میں اضافہ کرتی ہے اور جب رگوں میں زیادہ خون جاتا ہے اور تیزی سے جاتا ہے تو یہ ان باریک باریک نوسوں تک بھی پہنچ جاتا ہے جو خون نہ ملنے کی وجہ سے بند ہو جاتی ہیں۔ چیرے پر قفل از وقت چھریاں پیدا ہونے کی وجہ یہی ہوتی ہے کہ دل کو زیادہ کام کرنے کا موقع نہیں دیا جاتا اس لئے خون میں اتنا جوش نہیں ہوتا کہ ابال سے زیادہ باریک نوسوں تک بھی پہنچے۔ ایک بڑا فائدہ یہ بھی ہوتا ہے کہ خون ہر ایک نوس میں چلا جاتا ہے جس سے اسے گردش کرنے اور پھیلنے کے لئے بہت جگہ مل جاتی ہے لہذا خون کا دباؤ زیادہ نہیں ہوتا یعنی ہلڈ پریشر ٹھیک رہتا ہے۔

اکثر مریض مختلف قسم کی بیماریوں میں مبتلا ہو کر میرے۔ مآبے ہیں۔ وہ کسی نہ کسی

بیماری میں ضرور مبتلا ہوتے ہیں لیکن انکی بیماری کی ابتداء آکسیجن کی کمی سے ہوتی ہے۔ وہ پھیپھڑوں کو آکسیجن دینے کی بجائے تمباکو کا دھواں کمروں کی کاربن ڈائی آکسائیڈ اور شہر کا گر و غبار اپنے اندر بھرتے رہے ہیں۔ اس کو تباہی نے بیماری کی صورت یوں اختیار کی کہ آکسیجن کی کمی کی وجہ سے ان کا جسم تھکا تھکا رہنے لگا۔ دل پر گھبراہٹ طاری ہونے لگی۔ سر بوجھل رہنے لگا بلکہ سرو کھٹنے لگا اور اس کا اصل باعث کبھی بغیر خون کو جوش دینے والی دوائی از خود ہی لے لی یا کسی انارڈی معالج کے پاس چلے گئے جس نے ایک آدھ دوائی اپنے پاس سے دے دی اور تین چار خریدنے کے لئے لکھ دیں۔ چنانچہ وہ اچھا بھلا انسان جو فضا کی تھوڑی سے آکسیجن سے صحت یاب ہو سکتا تھا دوائیوں کے سہارے جینے لگا۔ رہی سہی کسر دوائیوں نے پوری کر دی اور جسم کی مشینری میں کچھ فائض پیدا ہو گئے جو ایک واضح بیماری کی صورت میں ظاہر ہوئے۔

سیر اور صحت

صحت عطیہ خداوندی ہے۔ ہر شخص کو اس بات کا بخوبی احساس بھی ہے۔ اس کی صحت کو برقرار رکھنے والی ہستی نے اس پر اپنی رحمت کا سایہ کیا ہوا ہے اور اسے اپنے خصوصی فضل سے نواز رکھا ہے۔ لیکن یہ کس قدر تکلیف دہ اور شرمناک بات ہے کہ اس احساس کے باوجود انسان اپنی صحت کی حفاظت نہیں کرتا بلکہ اپنی صحت برباد کرنے میں لگا رہتا ہے۔

انسان ہمیشہ اس گمان میں رہتا ہے کہ وہ جو کھاتا پیتا ہے، وہی جزو بدن بن کر اس میں توانائی پیدا کرتا ہے۔ اگرچہ یہ بات سچ ہے مگر طبی اعتبار سے غذا کو جزو بدن بننے کیلئے جن چیزوں کی ضرورت ہوتی ہے، انسان شاذ و نادر ہی اس جانب غور کرتا ہے۔ معدہ تندرست ہو تو غیر معمولی غذا بھی ہضم ہو جاتی ہے مگر غیر معمولی غذا کے ہضم ہونے کا معاملہ سدا ایک جیسا نہیں رہتا۔ غذا کو جزو بدن بنانے کیلئے انسان کا حرکت کرتے رہنا بہت ضروری ہے۔ انسان کا چلنا پھرنا، اٹھنا بیٹھنا اور سونا جاگنا معمول کی حرکات ہیں۔ لیکن یہی معمول غذا کو جزو بدن بننے میں جہاں مدد دیتا ہے وہاں اسے بدن کیلئے عذاب بھی بناتا ہے۔ اس سلسلے میں مختلف ادوار کے انسان کی مثال دی جا سکتی ہے۔ مثلاً میں تیس سال پہلے تک ہمارے ہاں عام انسان غذا استعمال کرنے کے بعد اسے مکمل طور پر ہضم کرتا تھا، یعنی جب پوری محنت و مشقت کے بعد بھوک لگنے پر غذا کھاتا تھا تو اس کے بعد بھی اپنی محنت جاری رکھتا تھا جس سے اس کی غذا مکمل طور پر جزو بدن بنتی تھی جس کی وجہ سے اس کا معدہ بیماریوں سے پاک رہتا تھا۔ نہ اسے تیز معدہ کی شکایت ہوتی نہ خون میں کوئی سٹروٹ

بوجھتا، نہ اسے بلڈ پریشر ہوتا اور نہ ہی شوگر جیسی مہلک امراض لاحق ہوتیں۔ اگرچہ یہ بیماریاں تیس تیس سال پہلے بھی تھیں مگر ان کی شرح بہت کم تھی۔ لیکن جب آج کے حالات پر نظر دالتے ہیں تو بے تحاشا امراض دیکھ کر روح فنا ہو جاتی ہے۔ جدید طب اور بڑے بڑے ڈاکٹروں نے اس بات پر اتفاق کیا ہے کہ موجودہ دور کا انسان بہل پسند ہو چکا ہے۔ وہ چٹ پٹی مرغی غذا نہیں کھانے کا شوقین ہے مگر اسے ہضم نہیں کر سکتا۔ کیونکہ وہ بہت کم جسمانی مشقت کرتا ہے۔ نئے دور کا انسان دماغی کام کر کے بہت تھک جاتا ہے۔ حرکت و نقل کیلئے سواری کا سہارا لیتا ہے چاہے ایک ہی دفتر کی ایک فلور اوپر والی یا نیچے والی منزل پر کام ہو، وہ جلد بازی یا افزائش کی وجہ سے لفٹ کے ذریعے اوپر نیچے جاتا ہے یا پھر خود حرکت کرنے کی زحمت سے بچنے کیلئے چڑا سیوں کے ذریعے کام کرواتا ہے۔ اسی طرح دفتر سے باہر کوئی کام ہو تو چند سوگزی پینڈل چلنے کی بجائے رکشہ، سکوٹر، دیگن یا کار پر سوار کرتا ہے۔

موجودہ دور کے انسان کی یہ بہل پسندی ہی دراصل ایسے بہت سے امراض کا سبب ہے جس سے آج ہر کوئی دوچار ہے۔ البتہ ایسے لوگ جو اپنے دفتری امور انجام دیتے وقت کرسی سے چٹے نہیں رہتے اور صرف خود کو جسمانی طور پر فعال بنانے کی غرض سے سارا دن بیٹنی اور جسمانی کام کرتے ہیں، ان کی صحت خاصی بہتر رہتی ہے۔ ایسے لوگ ڈپریشن، بلڈ پریشر، ہارٹ ایکٹ اور شوگر کے علاوہ معدہ کے متعدد امراض سے خاصی حد تک محفوظ رہتے ہیں۔ علاوہ ازیں جسمانی مشقت کے عادی لوگ نزلہ و فلوز کا کم جیسے عام مرض سے بہت حد تک بچے رہتے ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ان میں غذا مکمل توانائی پیدا کرتی ہے اور ان کے جسم میں بیماریوں کے خلاف مدافعت بڑھ جاتی ہے۔

آپ نے اکثر دیکھا ہو گا کہ نوجوانی میں کھیل کود کرنے والے اکثر نوجوان صحت مند رہتے ہیں، لیکن جو نبی وہ پیشہ دارانہ زندگی میں قدم رکھتے ہیں یا پھر روزگاری کے باعث یا تو پاؤں ہلانا چھوڑ دیتے ہیں تو انہیں بیماریاں دیکھ کی طرح لگ جاتی ہیں۔ اسی طرح امراء اور بڑے

بڑے صنعتکار، بیوروکریٹس، سیاستدان ادیب اور ایسے شعبوں سے وابستہ حضرات جو اپنی گونا گوں مصروفیات کے باعث جسمانی مشقت نہیں کر سکتے وہ ہر طرح کے امراض میں مبتلا ہوتے ہیں۔ ان کی بیماریاں دوا سے بھی ختم نہیں ہوا کرتیں۔ اس موقع پر ڈاکٹر انہیں ادویات کے ساتھ سیر کی نصیحت کرتے ہیں۔ آپ نے شہروں کے بڑے بڑے پارکوں یا پوش علاقوں میں صبح اور شام کے وقت ایسے ہی لوگوں کو دیکھا ہو گا جو ڈاکٹروں کی ہدایت کے مطابق اپنی صحت کی خاطر سیر کرتے ہیں۔ حالانکہ یہی وہ لوگ ہیں جو سیر کے نام سے چلتے تھے اور اپنی مصروفیات کے باعث صحت کے ازلی راز ”سیر“ کو خاطر میں نہیں لاتے تھے، مگر بیماریوں کی شدت سے مجبور ہو کر بالآخر سیر کرنے پر مجبور ہو گئے۔

جدید طب نے سیر کو صحت کیلئے انتہائی ضروری قرار دیا ہے اور اس بارے میں واضح کیا ہے کہ سیر کے ذریعے آج کے دور کے تمام نفسیاتی اور جسمانی امراض کے خلاف مدافعت پیدا کی جا سکتی ہے۔ زندگی کی گہما گہمی کے باعث بہت سے ایسے لوگ جو دفاتروں سے گھروں میں آنے کے باعث کوئی کھیل نہیں کھیل سکتے وہ رات کے وقت کیلئے یا دوستوں کے ساتھ یا پھر اپنے بیوی بچوں یا پھر والدین کے ساتھ سیر کرنے کو معمول بنالیں تو ان کی راتیں پرسکون ہو جائیں گی اور صحتیں اعلیٰ اجلی ہی نظر آئیں گی۔

مجھے متعدد طبی کانفرنسوں میں شرکت کیلئے یورپی اور ایشیائی ممالک میں جانے کا اتفاق ہوا ہے۔ میں نے ان تمام ملکوں کے عوام میں اپنی صحت کی حفاظت کا رجحان پایا ہے۔ یورپ کے تمام ملک جہاں کی پیشہ وارانہ زندگی نے ایک انسان کو دوسرے سے دور کر دیا ہے، سائنس کی ترقی نے انسانوں کو بہل پسند بنا دیا ہے لیکن یہ حقیقت ہے کہ یورپ انتہائی چابکدست اور فعال لوگوں کی سرزمین ہے۔ جاپان، چین، کوریا، تھائی لینڈ اور ہانگ کانگ کے عوام بھی ایسی ہی خصوصیات کے حامل ہیں۔ وہ لوگ اپنی پیشہ وارانہ مصروفیات کے باوجود سیر کرتے ہیں۔ انگلینڈ میں صبح سویرے اور رات کے وقت سیر کرنے کا رواج ہے وہاں تقریباً 99 فیصد لوگ روزانہ سیر کرتے

چین، جاپان، چین اور تھائی لینڈ میں تو یہ شرح سو فیصد ہے۔ امریکہ اور دیگر یورپی ممالک میں بھی بکھیل اور سیر ہر شخص کے معمول کا حصہ ہے۔ ہمارے ہاں سیر کو خاطر میں نہ لانے والے لوگ یورپی ممالک کے فعال عوام کے ان معمولات کو ان کی خوشحالی کا باعث سمجھتے ہیں۔ لیکن شاید انہیں یہ معلوم نہیں کہ وہ لوگ نشہ آور اشیاء کے استعمال کے باوجود سیر کو زندگی کا لازمی حصہ تصور کرتے ہیں۔ ان لوگوں کی صحت خوشحالی کی وجہ سے نہیں بلکہ کھیلوں اور سیر کے رجحان کے باعث ہے۔

میں نے بھارت، بنگلہ دیش، سری لنکا، ایران، عراق، ملائیشیا کے عوام کو بھی زندگی کی گہما گہمی کے باوجود سیر کو معمول بناتے دیکھا ہے۔ وہ لوگ صحت کو روپے پیسے پر مقدم سمجھتے ہیں۔ جبکہ پاکستان میں صرف ایک یا دو فیصد لوگ سیر کرتے ہیں جو کہ دنیا کے اہم ترین ممالک کی صف میں شامل ملکوں میں سب سے کم شرح ہے۔ ہمارے ہاں بہت سے لوگوں کا خیال ہے کہ ان کی مصروفیات کے باعث سیر کی ضرورت نہیں رہتی، یہ ایک فرسودہ خیال ہے۔ سیر چاہے پانچ دس منٹ کیلئے ہی کیوں نہ کی جائے یہ جسم و ذہن پر خوشگوار اثر ڈالتی ہے۔ سیر کا مطلب ہی یہ ہے کہ آپ تروتازہ ہونے کیلئے فارغ الذہن ہو کر بغیر کسی کام کے چہل قدمی کریں۔

مرض جو وٹامنز کی کمی سے ہوتے ہیں

ہر انسان عموماً یہ سوچتا ہے کہ اگر ہماری غذا میں کون سی ایسی کمی واقع ہوتی ہے جس سے اسے مختلف عارضے لاحق ہو جاتے ہیں۔ ذیل میں ان وٹامنز کے بارے میں ایک معلوماتی مضمون پیش کیا جا رہا ہے جن کی کمی بیشی کے باعث کیا بیماریاں لاحق ہوتی ہیں۔

دل کی کمزوری

اسباب: وٹامن B اور E کی کمی
غذائی علاج: وٹامن D, B اور E والی غذا استعمال کریں۔
علاوہ ازیں گندم کی انگری کی کاتیل، راب، دہی اور خیر خوب کھائیں۔

فالج

اسباب: وٹامن P کی کمی
غذائی علاج: وٹامن P والی غذا استعمال کیجئے۔ ان سے رگیں اور شریانیں مضبوط ہوں گی۔

بدھضمی

اسباب: وٹامن B اور پروٹین کی کمی۔ وٹامن B کی کمی کے باعث معدے اور انتڑیوں میں سکڑنے کی صلاحیت نہیں رہتی۔ پروٹین کی کمی سے بھی انتڑیاں کمزور ہو جاتی ہیں۔
غذائی علاج: وٹامن B والی غذا کھائیں۔ گندم کا دلیا پھلوں کے رس، جھنی ہوئی کلیجی استعمال کریں۔
زیادہ کھانے سے پرہیز کریں۔ کھانا خوب چبا کر کھائیں۔

یرقان اور خون کی کمی

اسباب: جسم میں فولاد اور تانبے کی کمی۔

غذائی علاج: گندم، کلچہ، دودھ، اناج، گوشت کھائیں۔

بہنسیاں، بھڑخ، قوت مدافعت کی کمی

اسباب: وٹامن C اور A کی کمی

غذائی علاج: وٹامن C اور A والی غذا زیادہ سے زیادہ استعمال کریں۔ گوشت، دودھ، پیاز، خربوز، کھائیں۔

ڈیابیطس

اسباب: پیشاب میں شکر آنا

غذائی علاج: وٹامن B اور D والی غذا کثرت سے استعمال کریں۔

بار بار پیشاب آنا

اسباب: وٹامن A اور C کی کمی۔

غذائی علاج: وٹامن A اور C والی غذا استعمال کریں۔ کھجور، پھل، کھائیں۔

ڈھنسی پریشانی

اسباب: وٹامن B کی کمی

غذائی علاج: وٹامن B والی غذا استعمال کریں۔

اعصابی کمزوری

اسباب: ناقص غذا۔ وٹامن B اور کلچیم کی کمی۔

غذائی علاج: وٹامن B اور D استعمال کریں۔ پھلوں، کارس اور دودھ پئیں۔ پیاز کھائیں۔

نسیان (بھولنے کا مرض)

اسباب: پروٹین اور وٹامن B کی کمی۔

غذائی علاج: گوشت، دودھ، پیاز اور پھل اور سبزیاں جن میں وٹامن B ہو۔

دمہ

اسباب: وٹامن A اور C کی کمی۔

غذائی علاج: وٹامن A، C اور D تیز کلچیم والی غذا مثلاً دودھ وغیرہ

گردوں کی خرابی

اسباب: وٹامن C کی کمی۔

غذائی علاج: وٹامن C والی غذا کھائیں۔

قبض

اسباب: انتڑیوں میں سکرے کی قوت نہیں رہتی جس کے باعث فضلے کا خراج نہیں ہوتا۔

غذائی علاج: دودھ، دہی، ہنسیاں، پیاز، پیٹھ، آٹا،

انگور، ناشپاتی، خربوز، پیر، بڑا پیر، سرکہ، انار، گاجر، پالک، چھندر، کھیرا، بیکن، گوشت اور پودینے۔

جلدی امراض، شب کوری، کھانسی، خفقان، اختلاج قلب

اسباب: وٹامن A کی کمی۔ اس کے علاوہ بھی کئی اسباب ہو سکتے ہیں۔

غذائی علاج: ایسی غذا جن میں وٹامن A پایا جاتا ہو۔

دل کی دھڑکن، آنتوں کی خرابیاں، عصبی نظام کی خرابیاں

اسباب: وٹامن B1 کی کمی

غذائی علاج: ایسی غذا جن میں وٹامن B1 پایا جائے۔

باچھیں پلک جانا، ہونٹوں پر خراشیں، زبان کی سوجن

اسباب: وٹامن B2 کی کمی۔

غذائی علاج: ایسی غذا جن میں وٹامن B2 پائے جائیں۔

سینے کے امراض، جگر کی بیماریاں، آنتوں کی بیماریاں

اسباب: وٹامن B5 کی کمی

غذائی علاج: ایسی غذا جن میں وٹامن B5 پائے جائیں۔

طبیعت کی گراؤٹ، چڑچڑاہٹ، دماغی کمزوری، جلد کی خشکی

اسباب: وٹامن B6 کی کمی۔

غذائی علاج: ایسی غذائیں استعمال کریں جن میں وٹامن B6 پائے جائیں۔

خون کے سرخ ذرات کی کمی، ملیریا، سرطان

اسباب: وٹامن B7 کی کمی

غذائی علاج: ایسی غذا کھائیں جن میں بائیوٹن یعنی وٹامن B7 پائے جائیں۔

جگر اور گردوں کے فعل میں خرابی، خون کے سفید حسیموں میں

جراثیم کی مدافعت کرنے کی طاقت کی کمی، خون کا دباؤ، ورم

معدہ، زچہ کی جھاتیوں میں دودھ نہ اترنا

اسباب: وٹامن B10 کی کمی۔

غذائی علاج: ایسی غذا کھائیں جن میں کولین یعنی وٹامن B10 پائے جائیں۔

پرانے اسہال، آنتوں میں سدھ، ملہب (بیٹ کے کیڑے)

اسباب: وٹامن B12 کی کمی

غذائی علاج: ایسی غذا کھائیں جن میں وٹامن B12 ہوں۔

سن سٹروک، دق

اسباب: وٹامن B11 کی کمی

غذائی علاج: ایسی غذا کھائیں جن میں وٹامن B11 ہوں۔

انفلوئنزا، نزلہ، زکام، گنٹھیا، جوڑوں کی بیماریاں، سوکھا

اسباب: وٹامن C کی کمی۔

غذائی علاج: ایسی غذا جن میں وٹامن C پائے جائیں۔

دانتوں کی خرابیاں، ہڈیوں کا ٹیڑھا پن، زیادہ پسینہ آنا

اسباب: وٹامن D کی کمی۔

غذائی علاج: ایسی غذا جن میں وٹامن D ہو لیکن یہ خیال رکھنا چاہئے کہ اس وٹامن کی زیادتی بعض

اوقات گردوں میں پتھری پیدا کر دیتی ہے۔

جلدی امراض، گنٹھیا

اسباب: وٹامن P کی کمی سے بھی یہ عارضے لاحق ہو جاتے ہیں۔

علاج: ایسی غذا کھائیں جن میں وٹامن P ہوں۔

بھوک کم لگنا، قتلے

اسباب: وٹامن H کی کمی۔

غذائی علاج: ایسی غذا جن میں وٹامن H ہو۔

سینے میں درد اکثر اس وقت محسوس ہوتا ہے جب کولیسٹرول اور چکنائی کی زیادتی سے شریانیں تنگ ہونے لگتی ہیں۔ تحقیق سے ظاہر ہوتا ہے کہ اکثر غذا میں احتیاط اور طرز زندگی میں تبدیلی کے باعث شریانوں میں جمع چکنائی خود بخود دور ہو جاتی ہے اور دواؤں یا جراحی کی ضرورت نہیں پڑتی۔ سینے کے درد کے مریضوں کو اناج مثلاً چاول، پھلی والی سبزیاں اور پھل کھانا چاہئیں۔ گوشت اور دودھ سے تیار شدہ اشیاء سے پرہیز بہتر ہے۔ سبزیوں سے حاصل کردہ تیل کی مقدار بھی کم سے کم رکھنا چاہیے اور حیاتین ب 12 (وٹامن بی 12) کا استعمال بڑھادینا چاہیے۔

ذیابیطس

ذیابیطس کے مریضوں کو کم چکنائی والی ایسی غذا استعمال کرنی چاہیے جس میں سبزیاں زیادہ ہوں۔ گوشت اور بالائی والے دودھ سے تیار شدہ اشیاء کا استعمال بہت کم ہو۔ چونکہ والا اناج نشاستے دار اشیاء اور ریشے والی غذا پر زور دیں۔ معالج کے مشورے سے ورزش ضرور کریں۔ حیاتین ب 12 استعمال کریں اور اگر درد محسوس ہو تو معالج کے مشورے سے 50 سے 150 ملی گرام روزانہ حیاتین ب 6 بھی استعمال کریں۔

گردے کا درد

پتھری کی وجہ سے گردے کے درد کی صورت میں خوب پانی پیئیں اور ساتھ ساتھ وہ اشیاء زیادہ کھائیں جن میں پوٹاشیم بہت پایا جاتا ہو۔ اس سے گردے کی تکلیف کا امکان آدھا رہ جاتا ہے۔ پھل اور سبزیاں بھی خوب کھائیں۔

سرطان کا درد

غذہ مثلاً (پروٹینٹ) کے سرطان کا سبب سرخ گوشت انڈا اور وہ غذائیں بیان کی ہیں جو بالائی والے دودھ سے تیار ہوتی ہیں۔ پکانے والا تیل اور یہ اشیاء جسم میں وہ چکنائی پیدا کرتی ہیں جو ٹیسٹوسٹیرون ہارمون کی پیداوار میں اضافہ کرتی ہے۔ خضیوں سے خارج ہونے والے اس ہارمون سے غدہ مثلاً کے غلیوں میں اضافے کے ساتھ ساتھ سرطانی غلیوں میں بھی

درد دور کرنے والی غذائیں

دنیا بھر میں حصول صحت غذا اور علاج کے رجحانات تبدیل ہو رہے ہیں۔ طبی ماہرین و سائنسدان اب یہ کہہ رہے ہیں کہ اس وقت دنیا میں مروج بہت سی ادویات (ایلو پیتھک) جنہیں انسانی علاج و دماغی کے لئے لازمی تصور کیا جاتا تھا کئی دہائیوں تک ان کے مضر اثرات دیکھنے کے بعد یہ نتیجہ معلوم ہوا ہے کہ یہ ادویات صحت انسانی کی دشمن ہیں۔ لہذا انہیں ترک کر دیا جائے۔ طب یونانی کا ایلو پیتھک معالجین و محققین سے اختلافات بھی اسی بنا پر رہا ہے کہ وہ جن ادویات کو انسانی صحت کے لئے لازمی تصور کرتے رہے ہیں وہ مصنوعی طریقے سے حاصل کردہ تھیں۔ انہیں یہ باور کرانے کی کوشش کی جاتی تھی کہ اگر وہ جڑی بوٹی یا پھل سبزی کے اجزاء کو مصنوعی طریقے سے ادویاتی طور پر تیار کرنے کی بجائے انہیں خالص حالت میں استعمال کریں تو ادویات کے مضر اثرات سے محفوظ رہا جاسکتا ہے۔ طب یونانی لوگوں کو فطرت کی طرف بلائی ہے۔ ان کے اس نظریے کو اب دنیا بھر میں مقبولیت حاصل ہو رہی ہے۔ اس کی تصدیق برطانیہ کے ڈاکٹر نیل برنارڈ کی ایک کتاب سے ہوتی ہے جو حال ہی میں شائع ہوئی ہے اور جس کا عنوان ہے Foods That Fight Pain اپنی اس تصنیف میں ڈاکٹر برنارڈ نے خیال ظاہر کیا ہے کہ اگر غذا کا انتخاب درست کیا جائے تو اس سے نہ صرف مختلف عوارض ختم ہو سکتے ہیں بلکہ یہ درد کو بھی روک سکتی ہیں۔ ڈاکٹر برنارڈ نے اپنی تحقیق کے دوران انکشاف کیا ہے کہ درج ذیل بیماریاں مناسب غذا کے استعمال سے ختم کی جاسکتی ہیں۔

اضافہ ہو جاتا ہے۔

یہ عمل عام طور سے ان لوگوں میں نہیں ہوتا یا کم ہوتا ہے جو گوشت نہیں کھاتے اور چاول، سویا مین سے تیار شدہ اشیاء، تہری اور پکلی سبزیاں، نمٹاؤ اور اسٹرابری یا حیاتین ج خوب کھاتے ہیں۔

چھاتی کے سرطان کے بارے میں جو تحقیق ہوئی ہے اس سے پتہ چلا ہے کہ جو عورتیں اس مرض میں مبتلا ہوتی ہیں ان کے خون میں دوسری عورتوں کی بہ نسبت ایسٹروجن ہارمون زیادہ پائے جاتے ہیں۔ غذا میں چکنائی جس قدر زیادہ ہوگی، جسم اسی قدر زیادہ ایسٹروجن ہارمون بنائے گا اور ریشہ جس قدر زیادہ ہوگا، جسم سے اس ہارمون کا اخراج اسی قدر کم ہو سکے گا۔ جو عورتیں نہایت زیادہ گوشت اور پیرا پانی غذا میں شامل رکھتی ہیں انہیں دوسری عورتوں کی بہ نسبت سرطان کا خطرہ تین گنا ہوتا ہے۔

جولوگ سبزیاں زیادہ کھاتے ہیں انہیں تو لون کے سرطان کا خطرہ بھی کم رہتا ہے۔ سبزیوں میں پائے جانے والے ریشے کی وجہ سے غذا تو لون میں سے سرعت کے ساتھ گزر جاتی ہے اور ساتھ ہی وہ عناصر بھی خارج ہو جاتے ہیں جو سرطان بنانے کے ذمہ دار ہوتے ہیں۔ اناج، لوبیا اور سبزیاں قدرتی ریشے سے معمور ہوتی ہیں اور ان میں وہ چکنائی اور کولیسٹرول نہیں پایا جاتا جو تو لون کے سرطان کا سبب بن سکتا ہے۔

دوسری قسم کے سرطانوں مثلاً پیچھے بڑے چھاتی، مثلاً، معدہ، منہ، زرخہ اور لیجے کے سرطان کے مریضوں میں بھی ان لوگوں کی تعداد کم ہوتی ہے جو پھل سبزیاں خوب کھاتے ہیں۔

کمزور کا درد

اس درد کی وجہ پشت کی رگوں کا بند ہو جانا ہے تو پھر اس کے لئے وہی غذا مناسب ہوگی جو دل کی شریانوں کے بند ہو جانے پر استعمال کی جاتی ہے۔ یعنی کم چکنائی اور بغیر کولیسٹرول والی غذا۔ اس غذا میں اناج، سبزیاں، پھل اور لوبیا شامل ہیں۔ نشاستے دار غذا مثلاً آلو چاول اور روٹی بھی مناسب ہیں۔ کیونکہ ان سے دماغ میں سیرٹونن نامی کیمیائی مرکب پیدا ہوتا ہے جو درد کو دبا۔

دیتا ہے۔ اس بات کے شواہد بھی موجود ہیں کہ حیاتین ب 6 سے کمر کے درد کو آرام ملتا ہے۔ کیونکہ یہ حیاتین جسم میں درد کے خلاف مدافعت کو بڑھا دیتا ہے۔ کمر کے درد کے لئے معالج کے مشورے سے روزانہ پیچاس سے ڈیڑھ سو ملی گرام حیاتین ب 6 کھانا مناسب ہوگا۔

حساس آنت کی بیماری

حساس آنت کی بیماری سے آرام کے لئے وہ غذا میں کھانا چاہئیں جو فحشاء، ہضم سے تعلق رکھنے والے اعضاء کے لئے سکون رساں ہیں۔ مثلاً جئی سے تیار شدہ اشیاء اور خوب پکائی گئی سبزیاں جن میں چکنائی بہت کم یا بالکل شامل نہ کی گئی ہو۔ پودینے کے تیل میں پایا جانے والا جزو ست پودینہ بھی آنتوں کے عضلات کو سکون پہنچاتا ہے۔

اعضائی حساسیت

بعض غذا میں ایسی بھی ہیں جو اعصابی حساسیت کے خلاف مدافعت میں اضافہ کرتی ہیں۔ اعصابی حساسیت کی شدید علامات ایسی ہیں جن کا ذمہ دار سیرٹونن نامی کیمیائی مادے کی کمی کو ٹھہرایا جاتا ہے جو دماغ میں بنتا ہے اور رد کم کرتا ہے۔ نشاستے دار اشیاء اور پھل اس کیمیائی مادے کے بننے میں مدد دیتے ہیں۔ سائیکل سواری، پیرا کی اور چہل قدمی جیسی ورزش سے بھی مدد ملتی ہے۔

آئیے ایک بار پھر ان غذاؤں پر نظر ڈالیں جو مختلف طرح کے امراض اور دردوں کو آرام پہنچا سکتی ہیں۔

- ☆ درد شقیقہ کے لئے آلو چاول بے چھنے آنے کی روٹی۔
- ☆ سینے کے درد کے لئے گاجر، چاول، گوبھی اور لہسن
- ☆ گردے کی پتھری کیلئے کیا پھول گوبھی اور پانی۔
- ☆ غدہ مثانہ کے سرطان کیلئے نمٹاؤ، نمٹاؤ کرس، اسٹرابری، مسور اور مٹر۔
- ☆ چھاتی کے سرطان کے لئے لال اور پکلی پیٹری مرچ، پھول گوبھی اور چوکروالی روٹی۔

☆ قولون کے سرطان کے لئے لوبیا، چاول اور بند گوبھی۔

☆ اعصابی حساسیت کے لئے روٹی، سویاں اور آلو۔

☆ کمر کے درد کے لئے پھل، چاول، چوکروالی روٹی، سبز یاں، لوبیا، آلو اور سویاں۔

☆ حساس آنتوں کی بیماری کے لئے چاول، جئی، پکی ہوئی سبز یاں۔

☆ ذیابیطس کے لئے چوکروالا اناج، چنا اور لوبیا۔

☆ جوڑوں کے پھرانے کے لئے سلاڈ کے پتے، پالک اور سٹر۔

☆ ہڈیوں کی بھر بھراہٹ کے لئے پھول گوبھی۔

بڑھاپے میں جوانی

انسان کے دل میں ہمیشہ جوان رہنے کی امنگ بے تاب رہتی ہے۔ کئی ماہرین نے اپنی زندگی کا بیشتر حصہ اسی تلاش و جستجو میں صرف کیا ہے کہ جوانی کو ہمیشہ کیسے برقرار رکھا جاسکتا ہے۔ طبی ماہرین نے بالآخر انسانی بدن کے چند راز ایسے حاصل کر لئے ہیں۔ جن کی پرورش اور صحت کا خیال رکھا جائے تو انسان بڑھاپے میں بھی جوان رہتا ہے۔ مثلاً ایک طبی ماہر کا قول ہے۔

”جب تک آپ کے غدود طاقتور رہیں گے۔ آپ جوان رہیں گے۔“

طبی ماہرین کے مطابق ہمیشہ جوان رہنے کے لئے مندرجہ ذیل چیزیں ضروری ہیں۔

۱۔ متوازن غذا

۲۔ طاقتور غدود

۳۔ متوازن دوران خون

ہمارے جسم میں چند غدود ایسے ہیں جنہیں موزوں و متوازن غذا سے طاقتور رکھا جائے تو ہماری جوانی دیر تک برقرار رہ سکتی ہے اور ہم لمبی عمریں پاسکتے ہیں۔ یہ غدود ہمیں چاق و چوبند رکھتے ہیں طاقت بخشتے ہیں اور خون کی گردش کو باقاعدہ بناتے ہیں۔ ان میں سے ایسی رطوبت خارج ہوتی ہیں جو ہمارے جسمانی نظام کے لئے اشد ضروری ہیں۔ یہ غدود غم و غصہ اور منفی خیالات سے از حد متاثر ہوتے ہیں۔ لیکن اگر ہمارے خیالات مثبت ہوں تو یہ ہماری صحت کی تعمیر میں مدد و معاون ثابت ہوتے ہیں۔ ہمیں چاہیے کہ ان طاقت بخش غدودوں میں نقص واقع نہ ہونے

یہ غدود سارے غدودی نظام کے لئے ایک ہدایت کار کے فرائض ادا کرتا ہے۔ یہ ناک کے عین پیچھے اور دماغ کے نیچے واقع ہے۔ اگر اس میں نقص یا کسی قسم کی کمزوری ہو تو جسم میں چربی زیادہ ہو جاتی ہے اور مردوں میں عورتوں کی صفات پیدا ہونے لگتی ہیں۔ کام کاج کی کثرت اور چربی کے استعمال سے اس میں نقص واقع ہو جاتا ہے۔

اس غدود کے اگلے حصے کا تعلق جسمانی نشوونما سے ہے اگر غدود کے اس حصے کی نشوونما پوری نہ ہو تو آدمی کا قد چھوٹا رہا جاتا ہے اور اگر یہ غدود زیادہ بڑھ جائے تو قد بہت زیادہ لمبا ہو جاتا ہے۔ جب غدود رطوبت کو کم مقدار میں خارج کرتا ہے تو دماغی اور جسمانی نشوونما رک جاتی ہے۔ آواز دھبی ہو جاتی ہے۔ بال گرنے لگتے ہیں۔ جلد موٹی ہو جاتی ہے اور حرارت غریبی کم ہو جاتی ہے۔ لیکن اگر یہ غدود بہت زیادہ رطوبت خارج کرنے لگے تو نبض کی رفتار تیز ہو جاتی ہے۔ پسینہ بے تحاشا نکلتا ہے اور اعصابی بے چینی بڑھ جاتی ہے۔ اس غدود کی صحت کے لئے ضروری ہے کہ آپ پر دشمن غذا گوشت، انڈا، دودھ، گندم، کلچین، بھیجا، آلو، مغزیات، دہی اور دناں IP استعمال کریں۔

۳۔ غدہٴ ورقیہ

یہ نذرے کی طرف گلے کے سامنے واقع ہے اور دماغ و جسم کا محافظ ہے۔ اس میں ایک خاص قسم کی رطوبت پیدا ہوتی ہے۔ اگر اس میں کسی قسم کا نقص ہو تو جلدی غدود دست ہو جاتے ہیں۔ حد سے زیادہ طاقتور ہو تو جلدی غدود زیادہ کام کرنے لگتے ہیں اور یہ بھی ایک نقص ہے۔ اگر ہماری غذا میں آبیروں کی کمی ہو تو اس غدے میں خرابی پیدا ہو جاتی ہے۔ ہم دہی پریشانی، اشتیاق اور نسیان کا شکار ہو جاتے ہیں اور وقت سے پہلے بوڑھے ہونے لگتے ہیں۔ اگر ہم باقاعدہ (دناں بی) گوشت، انڈے، پنیر، دودھ، مچھلی، مولیٰ، نماز، مچھلی، کتیل، دہی استعمال کریں تو یہ غدود صحت مندر رہے گا۔

۴۔ غدہٴ بوقرقیہ

یہ بیضوی شکل کے چھوٹے غدود ہیں جو غدود ورقیہ کے دونوں طرف واقع ہیں۔

دیں۔ اس کے لئے آپ کو دو طریقوں پر عمل کرنا چاہیے نفسیاتی اور غذائی۔

نفسیاتی طریقہ یہ ہے کہ اپنے ذہن کو تباہ کن خیالات سے بکسریا رکھیں۔ مثلاً خوف، غم، غصہ، نفرت، پریشانی، دہی اور جسمانی طور پر پرسکون رہنا سیکھئے۔

غذائی طریقہ یہ ہے کہ آپ ایسی غذا استعمال کریں جس سے یہ غدود تندرست اور طاقتور رہیں۔

غذائے

ہمارے جسم میں دو طرح کے غدود ہوتے ہیں۔ ایک عام قسم کے جن کی خارج کی ہوئی رطوبتیں جسم کے کسی خاص حصے میں ان کی اپنی نالیوں کے ذریعہ پہنچتی ہیں اور دوسرے بغیر نالی کے غدود۔ ویسے عام قسم کے غدودوں کی بھی کئی قسمیں ہیں۔ بہر حال ہمیں جن غدودوں کا ذکر کرنا ہے وہ یہ ہیں۔

۱۔ لیلیہ

اس میں سے ایک خاص رطوبت جسے بارمون کہتے ہیں خارج ہوتی ہے۔ بارمون کو سمجھنے کے لئے یہاں اتنا بتا دینا کافی ہے کہ یہ وہ کیمیائی مادے ہیں جو ہمارے جسم کے ان غدودوں میں پیدا ہوتے ہیں جو زندگی کی مشین کو پالنا اور رکھنے میں بڑا کام کرتے ہیں۔

لہذا ہمیں ویسے تو کئی رطوبتیں پیدا ہوتی ہیں لیکن ایک رطوبت انسولین بھی ہے جو اس سے خارج ہو کر خون میں شامل ہوتی رہتی ہے۔ اگر یہ رطوبت صحیح مقدار میں خارج ہو کر خون میں شامل نہ ہو تو نشاستہ دار غذا میں اور شکر (کاربوہائیڈریٹس) ہضم ہو کر جڑبن نہیں بن سکتیں۔ انسولین کا کام یہ ہے کہ نشاستہ دار غذاؤں اور شکر کو ایسی صورت میں کر دے جو جگر اور عضلات میں جمع ہو کر بوقت ضرورت کام دے سکے۔ جب انسولین خون میں نہیں ہوتی تو شکر جسم میں جمع نہیں ہوتی بلکہ یا تو بچہ شاب کے راستے خارج ہوتی رہتی ہے یا خون میں اس کا تناسب حد سے زیادہ بڑھ جاتا ہے۔ جن لوگوں کو ذیابیطس کا مرض ہو جاتا ہے اس کی وجہ قدرتی انسولین کی کمی ہوتی ہے اس غدود کی تندرستی کے لئے (دناں بی) دہی گندم کا استعمال ضروری ہے۔

یہ ہمارے جسم کے لئے چونے کی بہم رسانی کا کام کرتے ہیں اور بوقت ضرورت اسے ایک مقام سے دوسرے مقام پر منتقل کرتے ہیں۔ جب ہمارے جسم میں چونے اور فاسفورس کی مقدار غیر متوازن ہو جائے تو ان غدودوں میں نقص واقع ہونے لگتا ہے۔ کیلشیم والی غذائیں دودھ، خیر (دائنس ڈی) استعمال کریں۔ غدود صحیح کام کریں گے۔

۵۔ کلاہ گودہ

ان غدود میں سے ایسی رطوبات خارج ہوتی ہے جو خطرے کے وقت اور شدید بیماری حالت میں خون میں شامل ہو جاتی ہیں۔ یہ غدود براہ راست خون میں کچھ کییمیائی اشیاء شامل کرتے ہیں۔ جو صحت کے لئے مفید اور ضروری ہیں۔ ان کییمیائی اشیاء کو ہارمونز کہتے ہیں۔ ان غدود کا اثر جسم کے کسی خاص حصے تک محدود نہیں ہوتا بلکہ جسم کے تمام اعضاء اور حصے ان سے فائدہ اٹھاتے ہیں۔ یہ جسم پر مختلف طریقوں سے اثر انداز ہوتے ہیں۔ ہماری سانس نشوونما، ذہانت، بڑی بہادری وغیرہ سے ان کییمیائی اشیاء یعنی ہارمونز کا گہرا تعلق ہے۔ یہ ہارمونز خون کے ذریعہ تمام جسم میں پھیل جاتے ہیں۔

اگر یہ غدود کمزور ہوں تو بال سفید ہونے لگتے ہیں۔ جسم میں سستی دکائی پیدا ہو جاتی ہے۔ ان غدود کی تندرستی کے لئے کوٹشین سے پرہیز کریں۔ کوٹشین وہ زہر ہے جو سگریٹ وغیرہ میں پایا جاتا ہے۔

متوازن دوران خون

شاب کو برقرار رکھنے اور لمبی عمر پانے کے لئے تیسری چیز متوازن دوران خون ہے۔ خون تمام جسم میں بہتا ہے اور جب عروق شریعہ میں سے گزرتا ہے تو اس کا بافتوں سے گہرا رابطہ قائم ہو جاتا ہے۔ یہ ان کو آکسیجن اور غذا پہنچاتا ہے اور ان کے فضلات کو اپنے ساتھ لے جاتا ہے۔ خون جسم کے کل وزن کا بار ہواں حصہ ہوتا ہے۔ اگر کسی کا وزن 120 پونڈ ہو تو اس میں خون 10 پونڈ ہوگا۔

اگر خون کے ایک قطرے کو خوردبین سے دیکھا جائے تو اس میں بے شمار چھٹے ذرات ایک صاف دبے رنگ سیال میں جسے پلازما کہتے ہیں، تیرتے ہوئے نظر آئیں گے۔ یہ ذرات خون کے جیسے کہلاتے ہیں۔ خون کے یہ جیسے دو طرح کے ہوتے ہیں۔

۱۔ سرخ جیسے

۲۔ سفید جیسے

سرخ جیسے بنیاد کے لحاظ سے گول انگشتری مناجیح میں سے پتیلے اور کناروں پر سے موئے ہوتے ہیں۔ چونکہ بہت ملائم اور چکدار ہوتے ہیں اس لئے آسانی سے خون کی تالیوں میں سے گزر جاتے ہیں۔ ان میں ایک سرخ مادہ ہوتا ہے جو تھوٹو گلوبین کہلاتا ہے۔ یہ مادہ آکسیجن کو فوراً جذب کر لیتا ہے اور اسی طرح فوراً خارج بھی کر دیتا ہے اسی کی وجہ سے سرخ جیسے پیچھے پھرنے کی ہوا میں سے آکسیجن لے کر جسم کے تمام حصوں کو پہنچاتے ہیں۔ خون کی سرخی انہی جیسوں کی بدولت ہے۔

سفید جیسے بے رنگ ہوتے ہیں اور ہر جیسے میں ایک مرکزہ ہوتا ہے۔ ان کی تعداد اور سرخ جیسوں کی نسبت کم ہوتی ہے۔ مگر یہ جسامت کے لحاظ سے سرخ جیسوں سے بڑے ہوتے ہیں۔ ان کو جسم کی پولیس فورس اس لئے کہا جاتا ہے کہ یہ بیماریوں کے جراثیم اور دوسرے زہریلے مادوں کو اپنے اندر جذب کر لیتے ہیں۔ جب کسی بیماری کے جراثیم خون میں داخل ہوتے ہیں تو ان جیسوں کی تعداد بہت بڑھ جاتی ہے اور یہ سب ان جراثیم کا مقابلہ کرنے کے لئے آگے بڑھتے ہیں۔

پلازما یعنی وہ مادہ جس میں یہ جیسے رہتے ہیں ایک زرد رنگ کا سیال ہے جس کی کییمیائی ترکیب درج ذیل ہے:

لحمی اجزاء (جن میں سیرم ایلبیومن، سیرم گلوبولن اور فریو جن شامل ہیں) معدنی نمک (سوڈیم اور کیلشیم کے کلورائیڈ، سفیٹ اور فاسفیٹ) اسکے علاوہ یوریا، گلوکوز اور پانی۔

خون کے ذریعہ جسم کے تمام حصوں کو غذا پہنچتی ہے اور خون ہی ان تمام حصوں سے بے کار اور ضائع شدہ مادے لے کر ان اعضاء تک پہنچاتا ہے۔ یہ مختلف غدود کو وہ مادے پہنچانے کا

کام بھی کرتا ہے۔ جن سے یہ غذا اپنی اپنی پرورش کرتے ہیں۔ خون ہمارے جسم میں حرارت بھی قائم رکھتا ہے۔ لہذا خون کو اپنے فرائض کی انجام دہی میں مدد دینے کے لئے وہ غذائیں کھانی چاہئیں جو اس کے بہاؤ کو رواں اور تندرست رکھیں۔

جوان رکھنے والی غذائیں

یہ غذائیں صحت مندرکھ کر بڑھاپے کا عمل بہت سست کر دیتی ہیں۔

دودھ، شہد اور کلونجی

سدا حسن و تندرستی کے لئے دودھ شہد اور کلونجی بہترین غذائیں ہیں۔ روزمرہ خوراک میں ان کا استعمال طویل العمری اور تندرستی بخشتا ہے۔

سیب، انگور، چیری اور پیریز

سیب میں موجود ریشے سے خون میں کولیسٹرول کی سطح کم ہو جاتی ہے جس سے بلڈ پریشر معمول پر آ جاتا ہے اور خون کی شکر کی سطح بھی کم رہتی ہے۔ سیب کے علاوہ انگور، چیریاں اور پیریاں یعنی اسٹرابیری وغیرہ میں 'یلا جگ ایسڈ' ہوتا ہے جس میں سرطان کا سبب بننے والا خامرہ (ازائیم) روکنے کی صلاحیت ہوتی ہے۔ پاکستان میں سیب اور انگور کے ساتھ ساتھ اب چیری کے علاوہ راس پیری اور اسٹرابیری بھی خوب ہونے لگی ہیں۔

بند گوبھی، بھول گوبھی

ان سبزیوں میں بیٹا کیروٹین، انڈول، گلوکونو لیٹ اور آسکو تھی اوسایٹینس خوب ہوتے ہیں۔ ان چاروں میں بعض قسم کے سرطان کا مقابلہ کرنے کی خاصیت ہوتی ہے۔

مرچیں

مرچوں کو پیٹ کے لئے نقصان دہ قرار دیا جاتا ہے، مگر تحقیق کے مطابق ان کی یہی

ہے اسی لئے اس کا شمار بھی مفید قلب پھلوں میں کیا جاتا ہے۔

ساگ

پالک، میتھی چولائی، بتوئے، سرسوں کا ساگ شوق سے کھانا چاہیے۔ پالک میں فولاد ہوتا ہے۔ میتھی خون کی شکر کم کھتی ہے اور چولائی گردوں کیلئے بہت مفید ثابت ہوتی ہے۔ ان کے علاوہ شبنم، مولیٰ اور چقدر کے پتوں کے استعمال سے حیاتین الف (وٹامن اے) کے علاوہ کیشیم، فولاد، فوئک ایسڈ اور حیاتین ج ملتا ہے جن سے جسم میں امراض کا مقابلہ کرنے کی صلاحیت بڑھتی ہے۔

جئی اور جو

جئی آسانی سے نہیں ملتی، لیکن ڈبوں میں بند جئی بڑے بازوؤں میں مل جاتی ہے۔ جئی اور جو کے دلیے میں ریشہ خوب ہوتا ہے بلکہ جو میں پیشاب صاف کرنے کی صلاحیت بھی ہوتی ہے۔ ناشتے میں ان کے آدھی پیالی دلیے کے استعمال سے خون میں کولیسٹرول کی سطح کم ہو کر بلڈ پریشر اور خون کی شکر کی سطح کم ہو جاتی ہے۔

زیتون اور سرسوں

ان دونوں میں سادہ سیر شدہ چکنائی ہوتی ہے۔ اس لحاظ سے یہ تیل خون میں کولیسٹرول کی سطح کم رکھتے ہیں۔ اس طرح ان کے استعمال سے رگیں صاف اور قلب محفوظ رہتا ہے۔

بینٹا اور بجا جویں

ان کا شمار زردبزیوں میں ہوتا ہے۔ زردبزیوں اور پھل جن میں آم، لال کدو، شکر قند اور آڑو بھی شامل ہوتے ہیں، بینٹا کیروٹین کا بہترین ذریعہ ہوتے ہیں۔ ان میں حیاتین ج بھی خوب ہوتا ہے۔ پیپٹا اور گاجریں ان کا بہترین ذریعہ ہوتی ہیں۔

نٹائز

سرخ کپے ہوئے نٹائز میں الگوپین خوب ہوتا ہے۔ یہ جزو ایک موثر مائع سرطان ہوتا ہے۔ نٹائز میں کوہرک ایسڈ اور کلوروفیل ایسڈ بھی ہوتا ہے۔ یہ دونوں تیزاب جسم سے سرطانی مادے خارج کرتے ہیں۔

خصوصیت، ہضم کے نظام کو چوکس کر کے امراض کا مقابلہ کرنے کے قابل کر دیتی ہے۔ ان کی وجہ سے معدے اور آنتیں الگ الگ اور دیگر مضر اشیاء کا مقابلہ کرتی ہیں اور ان میں السر یعنی زخم نہیں بنتے۔ اب یہ ثابت ہو چکا ہے کہ پیٹ کے السر کا سبب ایک خاص قسم کا جراثیم ہوتا ہے، مریضیں نہیں ہوتیں۔ مریضوں کا جوہر ”کپسے سین“ مائع نکسید ہوتا ہے۔ وہ نقصان دہ اجزاء فری ریڈ ریکٹو کو بے اثر کرتا ہے۔ اس کے علاوہ مریضیں حیاتین ج (وٹامن سی) کا بہترین ذریعہ بھی ہوتی ہیں۔

کھٹے پھل

ہمارے ملک میں ان کی بھی کوئی کمی نہیں بلکہ ان کی کافی قسمیں دستیاب ہوتی ہیں۔ مثلاً فروٹ، کیو، مانا، گریپ فروٹ، لیموں وغیرہ۔ یہ پھل حیاتین ج کے علاوہ باپوفلو، ٹائڈز اور لیوٹین کا بہترین ذریعہ ہوتے ہیں۔ یہ وہ مفید اجزاء ہیں جو جسم میں رسولیاں بننے نہیں دیتے اور سرطان کا مقابلہ کرتے والے خلیات کو طاقت پہنچاتے ہیں۔

لہسن اور پیاز

ان دونوں میں قلب کے لئے مضر کولیسٹرول (ایل ڈی ایل) اور ٹرائی گلیسرلڈ کم کر کے مفید قلب کولیسٹرول (ایچ ڈی ایل) بڑھانے کی صلاحیت ہوتی ہے۔ اس طرح لہسن اور پیاز کے کھانے سے بلڈ پریشر نہیں بڑھتا۔ ان سے جسم کی امراض سے لڑنے کی صلاحیت بھی بڑھتی ہے اور یہ بہترین اینٹی بائیوٹکس ثابت ہوتے ہیں۔ روزانہ کی غذا میں کچی پیاز اور لہسن شامل رکھنے سے سرطان بھی روکا جاسکتا ہے۔

سبز چائے

سبز چائے موثر مائع سرطان ثابت ہوتی ہے۔ اس میں میں نکسید روکنے والے ”پولی فینولز“ دریافت ہوئے ہیں۔ یہ قلب اور دیگر کے امراض کا بھی موثر علاج ثابت ہو رہے ہیں۔

امروہ اور آملہ

ان دونوں میں حیاتین ج سنترے، کیو، لیموں وغیرہ کے مقابلے میں بہت زیادہ ہوتا ہے۔ امروہ میں شامل حیاتین ج کے علاوہ اس کا ریشہ معدے اور آنتوں لئے بہت مفید ثابت ہوتا

تازہ ہنریوں، پھلوں کی طرح دہی کا شمار زندہ غذاؤں میں کیا جاتا ہے کیونکہ وہی میں ہضم کے لئے مفید زندہ بیکٹیریا ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ وہی کیلشیم کا بہترین ذریعہ بھی ہوتا ہے۔ اس کا استعمال کر کے ہڈیوں کو کمزور ہونے سے روکا جاسکتا ہے۔

مچھلیاں

ہر ہفتے کم از کم 100 گرام مچھلی دو تین دفعہ کھانا بہت مفید ہوتا ہے۔ یہ وہ غذا نہیں ہیں کہ جو پاکستان میں آسانی سے ملتی ہیں۔ انہیں باقاعدگی سے استعمال کر کے صحت و توانائی کا سامان بھی آسانی سے کیا جاسکتا ہے۔

بالٹ اور پودینہ

پالک، ملطف، مفرح، پیشاب آور اور دودھ بڑھاتی ہے۔ اعلیٰ درجہ کے فوائد کے لئے پالک بہترین سبزی ہے۔ خون کے سرخ ذرات بڑھاتی اور اینیمیا کے علاج کے لئے کارگر سبزی ہے۔ اسکے اجزاء خون کو تیزابیت سے پاک رکھتے ہیں۔ پودینہ صدیوں سے حفظان صحت کے لئے استعمال ہو رہا ہے۔ پودینہ میں وٹامنز اور معدنی اجزاء کا خزانہ مضمر ہے۔ دنیا میں خوراک کے علاوہ پودینے کا تیل، چیونگم، پیسٹ، کیفیشلٹری اور ادویات میں استعمال ہو رہا ہے۔ پودینہ کاجوس اشتہار انگیز مشروب ہے۔ روزانہ کھانے کے بعد پودینے کے چند پتے کھانے سے ذائقہ بڑھتا اور باخضر درست رہتا ہے۔

بادام اور فندق کا استعمال

بادام اور فندق نقصان دہ کولیسٹرول کو ختم کر کے شریانوں کو صاف کرتے ہیں۔ اس کا پتہ 70 کی دہائی میں اس وقت چلا جب لوہا لٹڈ اکیلی فورنیا میں سائنسدانوں کی ایک جماعت نے 25 ہزار لوگوں کی 85 خوراکیوں کے بارے میں دریافت کیا، ایک عشرہ بعد جب نتائج مرتب کیے گئے تو صحت کیلئے مہزوں دو چیزیں سامنے آئیں وہ نٹس (Nuts) یعنی بادام اور فندق (ہیزل نٹس) ہیں۔ تحقیق کے دوران انتہائی حیران کن چیز یہ سامنے آئی کہ جن لوگوں نے ہفتہ میں 5 بار یا اس سے زیادہ دفعہ بادام یا فندق استعمال کیا ان میں دل کی بیماریوں یا ان کی وجہ سے اموات پانچ گنا یا اس سے بھی کم نکلی۔ مقابلہ ان لوگوں کے جنہوں نے ان کا استعمال کبھی کبھار کیا یا بالکل نہیں کیا۔ ہفتے میں ایک سے چار مرتبہ نٹس (Nuts) یعنی بادام اور فندق کا استعمال دل کی بیماریوں کو کم کر دیتا ہے اور مزے کی بات یہ ہے کہ اس میں نوجوان اور بوڑھے، پتلے اور موٹے، مشقت کرنے والے یا سارا دن بیٹھ کر کام کرنے والوں میں کوئی امتیاز نہ تھا اور سب کو یکساں طور پر فائدہ پہنچا، مزید برآں فندق اور بادام کے استعمال سے وزن میں کوئی اضافہ دیکھنے میں نہ آیا۔

بادام اور فندق کا غذائی تناسب اور دل کی بیماریاں

روغن فندق (ہیزل نٹ آئل) اور روغن بادام میں چکنائی کی مقدار صرف 7% ہوتی ہے۔ جبکہ جانوروں سے حاصل شدہ مصنوعات میں یہ مقدار 28% سے 64% تک ہوتی ہے۔ مزید یہ کہ ان 7% میں بھی مونو ان پچورٹڈ چکنائی کی بہت بڑی مقدار شامل ہوتی ہے جو جتنا نہیں۔

اس کی ایک اور مثال روغن زیتون ہے۔ بہت سے لوگوں میں یہ غلط خیال پایا جاتا ہے کہ نش میں کولیسٹرول موجود ہوتا ہے، حالانکہ کولیسٹرول صرف جانوروں سے حاصل شدہ مصنوعات میں پایا جاتا ہے۔ وہ اشیاء جن میں چکنائی کی بہت زیادہ مقدار شامل ہوتی ہے ان میں ضرر رساں کولیسٹرول LDL کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ اسی بناء پر جسم کیلئے مفید کولیسٹرول یا HDL کی مقدار کم ہو جاتی ہے۔ فندق اور بادام کا مخصوص غذائی تناسب دل کی بیماریوں کے امکان کو کم کرتا ہے اور شریانوں میں چربی جمنے کے عمل کو روکتا ہے۔ متعدد تحقیقات سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ مٹو ان پچوریڈ چکنائی جسم میں LDL اور HDL کے تناسب کو صحیح سطح پر رکھتی ہے۔ ساتھ ہی ساتھ جسم میں چکنائی کی مجموعی مقدار کو بھی کم کرتی ہے۔ ہیزل نٹ اور بادام میں چکنائی کی مناسب مقدار کی موجودگی کے علاوہ ان میں وٹامن E کی اچھی خاصی مقدار پائی جاتی ہے جو کہ ایک بہترین اینٹی آکسیڈینٹ ہونے کی وجہ سے خون کی شریانوں میں Clotting کے عمل کو روکتا اور انہیں خراشوں سے محفوظ رکھتا ہے جس کے باعث دل اور خون کی نالیوں کی بیماریوں سے بچا جاسکتا ہے۔ فندق اور بادام میں پروٹین کی کافی مقدار موجود ہوتی ہے، پھلی دار اشیاء کی طرح ان میں پروٹین کی مقدار دیگر اجناس کی نسبت دوگنی ہوتی ہے۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ فندق اور بادام میں جو پروٹین پائے جاتے ہیں ان کا بڑا جز L-Arginine ہے۔ یہ لائیو ایسڈ جسم میں ایک طاقتور کیمیکل پیغام رساں NO پیدا کرتا ہے جو جسم میں خون کی نالیوں کو پھیلانے کا باعث بنتا ہے اور انہیں زخموں سے بچا کر خون جمنے کے رد عمل کو روکتا ہے۔ ان تمام باتوں کے علاوہ فندق اور بادام میں فائبر کی بھی کافی مقدار موجود ہوتی ہے اور تجربوں سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ فائبر (ریٹے) کولیسٹرول کی مقدار کو کم کرتے ہیں۔ تاہم فندق اور بادام دل کی بیماریوں خاص طور پر Coronary heart disease کیلئے جادو کی چھڑی نہیں ہے۔ البتہ یہ بہتر لائف سٹائل کیلئے ضروری ہے کہ ہم متوازن غذا کھائیں، ورزش کریں، خوش رہیں اور ساتھ ہی ساتھ فندق اور بادام کا استعمال بھی جاری رکھیں۔

معدنیات اور صحت

معدنیات انسانی صحت کے لئے ناگزیر ہوتے ہیں۔ وٹامنز اور مائکرو ایسڈز کی طرح جسم کی پرورش و تشکیل کے لئے ان کو بھی غذا میں شامل کیا جاتا ہے۔ معدنیات یعنی مینرلز کو عموماً دو گروہوں میں تقسیم کیا جاتا ہے۔

۱۔ بڑے معدنی اجزاء

انسانی جسم کو ان کی روزانہ ایک سو گرام تک ضرورت ہوتی ہے۔ ان مینرلز میں فاسفورس، کیشیم، پوٹاشیم، سلفر، کلورین، میگنیشیم شامل ہیں۔

۲۔ چھوٹے معدنی اجزاء

انسانی جسم کو ان کی روزانہ ضرورت ایک سو گرام سے کم ہوتی ہے۔ ان معدنی اجزاء میں کرومیم، فلورین، آئیوڈین، بورون، آئرن، سلینیم، زنک، سیلیکون، مولیبدینم ویناڈیم شامل ہیں۔ غذا میں معدنیات شامل نہ ہوں تو انسانی جسم کی پرورش کا عمل ختم جاتا ہے۔ جسم کو معدنیات کی روزانہ خوراک ملنی چاہیے کیونکہ ان کی دستیابی سے ہی جسم اپنی توانائی برقرار رکھ سکتا ہے۔ زندہ غلیوں کی تعمیر و فعالیت کے لئے معدنیات ناگزیر ہوتے ہیں۔ معدنیات کی وجہ سے جسم کے اندر موجود پانی برقرار رہتا ہے اور یہ معدنیات ہی کیمیائی مادوں کو غلیوں کے اندر لانے اور باہر نکالنے میں مدد فراہم کرتے ہیں۔

معدنیات کی کمی کے باعث جسم میں تیزابیت بڑھ جاتی ہے۔ لہذا ان کی مقررہ مقدار خون

اور ہاتھوں کے سیال کو اضافی لٹکلی سے بچاتی ہے۔ انسانی صحت کے لئے معدنیات کی اہمیت کا اندازہ اس بات سے لگایا جاسکتا ہے کہ جسم انسانی میں پچاس ہزار سے زائد انزائم کی نشوونما اور توانائی کا انحصار منرلز پر ہی ہے۔ انسانی جسم و نامنرلز کی کو برداشت کر لیتا ہے لیکن خون میں منرلز کی کمی کے باعث صحت انسانی یکدم گر جاتی ہے اور بیماری عود آتی ہیں۔

کیلشیم

انسانی صحت کے لئے کیلشیم سب سے زیادہ اہم معدنی غذا ہے۔ کیلشیم کی مناسب مقدار جسم میں موجود ہونے والی اور دانت مضبوط ہوتے ہیں۔ قلب و بدن کی کارکردگی کے لئے کیلشیم نہایت اہم ہے۔ یہ خون کو ٹھنڈ نہیں ہونے دیتا اور معدہ کے اخفاج کو بہتر بناتا ہے۔ پیدائش کے وقت نوزائیدہ بچے میں 27.5 گرام بالغ فرد میں 1000 گرام سے 12000 گرام کیلشیم پایا جاتا ہے۔ اس مقدار کا 99 فیصد دانتوں اور ہڈیوں میں پایا جاتا ہے جبکہ باقی ماندہ ایک فی صد کیلشیم خون اور اعصاب میں موجود ہوتا ہے۔ اس کی روزانہ خوراک کچھ یوں ہو تو انسان مکمل طور پر صحت مند رہتا ہے۔

شیر خوار بچے 500 ملی گرام بچے 600 ملی گرام دودھ پلانے والی عورتیں 1000 ملی گرام مرد اور عورتیں 400 ملی گرام۔

کیلشیم حاصل کرنے کے لئے دودھ اور اس کی مصنوعات بہترین ذریعہ ہیں۔ سبز پتوں والی سبزیوں مثلاً چولہائی کا ساگ، شلغم، پھول گوہی، گاجر، روئی، میتھی اور موری میں بھی کیلشیم پایا جاتا ہے۔ جبکہ بادام، ناریل، رائی کے بیج، مونگ پھلی، پیت، اخروٹ، تربوز کے بیج، چلوغزے، پھلوں میں لیموں، شہتوت، آملہ، انار، دھواں، چھوہارے، کالامند، دالوں میں لوبیہ سفید، سفید چنے، کالے چنے کی دال، سویا بین، منرژ، دال، آرد، اناج میں چاول، چھلکے سمیت آناگندم چوکر سمیت باجرا، گوشت میں مچھلی کا گوشت، مرغی کا گوشت اور چھوٹے بڑے گوشت میں بھی کیلشیم کی اچھی مقدار پائی جاتی ہے۔

کیلشیم کی کمی کے باعث بے شمار عوارض پیدا ہوتے ہیں۔ مثلاً بدن انسانی سستی و کالی کا شکار

ہو جاتا ہے۔ بے خوابی، چڑچڑاہٹ، دل کی دھڑکن کا تیز ہونا، پیٹھے چڑھ جانا، ذہنی انتشار، بدحواسی کا عالم طاری ہو جانا، لڑکیوں میں بلوغت میں تاخیر، بے قاعدہ حیض، پیٹھن والے درد کے ساتھ حص اور خون کی کثرت، انفیکشن کے خلاف مزاحمت میں کمی، دوران حمل کیلشیم کی کمی کے باعث شکم ہلور میں بچہ بھی اہم معدنی غذا سے محروم ہو جاتا ہے۔ بھوک میں کمی، اسہال اور بد ہضمی نیز اہمیت اور انتہائی کمزوری کی انفیکشن عام امراض ہیں۔ کیلشیم کی کمی کے باعث بچے کی وضع قطع معمولی طور پر کمزور اور لاغر ہوتی ہے۔ اس کا سر لمبا اور گردن سوکھی اور پیٹ بڑھا ہوا نظر آتا ہے۔ مذکورہ بالا بیماریوں میں معالج کے مشوروں سے غذا میں کیلشیم کی مقدار بڑھادی جائے تو یقیناً صحت بہتری پر مائل ہو گی۔

فاسفورس

انسانی صحت اور بدن کی تمام ہاتھوں کے لئے کیلشیم کے علاوہ فاسفورس ناگزیر غذا کی حیثیت رکھتا ہے۔ فاسفورس بالوں کی نشوونما، دل گردوں کی کارکردگی کو بہتر بنا کر بدن کو تھکاوٹ اور جھلاہٹ سے محفوظ بناتا ہے۔ انسان روزمرہ کی غذا میں پروٹین اور کاربوہائیڈریٹس استعمال کرتا ہے۔ یہ اجزاء تھپی بدن میں جز و بدن اور توانائی میں منتقل ہوتے ہیں جب انہیں فاسفورس کا کیمیائی عمل میسر ہو۔ گویا فاسفورس کے بغیر غذاؤں میں شامل معدنیات و نامنرلز پر ویشیز بدن میں حل پذیر نہیں ہوتے۔ فاسفورس جسم کو توانائی بخشتا اور کیلشیم کے معاون ساتھی کا کردار ادا کرتا ہے۔ ایک بالغ انسان کے جسم میں فاسفورس کی تعداد 400 سے 700 گرام تک ہوتی ہے۔ عہد حاضر میں کسان کا مرض عام ہو رہا ہے۔ خون میں فاسفورس کی مقررہ مقدار سے کمی کے باعث یہ مرض ناگہانی لاحق ہوتا ہے۔ ایک بالغ فرد میں ایک سو لیٹر میں 2.5 سے 4.0 ملی گرام بچوں میں فی سو لیٹر 4 سے 5 ملی گرام مقدار ہوتی ہے۔ خون میں فاسفورس کی مقدار 3 ملی گرام سے کم ہو تو مرض کسان لاحق ہوتا ہے۔ فاسفورس کی کمی کے باعث وزن میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔ جنسی کمزوری اور قلب و ذہن اور اعصاب کی تھک کی مستعدی کم اور ہڈیاں کمزور اور ٹیڑھی ہو جاتی ہیں۔

فاسفورس سبزیوں، پھلوں اور حیوانی غذاؤں میں وافر مقدار میں ہوتا ہے۔ اس کے اہم ذرائع یہ ہیں۔ گوشت، گائے کی کھجلی، پھلی، دودھ، بالائی، گاڑ، مٹر، سفید چنے، سویا بین، وال سفید چنے، وال موگ، وال مسور، لوبیا، تربوز، چلغوز، بادام، اخروٹ، موگ، پھلی، گندم، کادلیہ، آنا گندم، خشک مکئی، چاول، ابلے ہوئے مٹھے، خوبانی، خیزر، دودھ، کھکھویا۔

کلورین

خوردنی معدنیات میں کلورین کو بھی نمایاں حیثیت حاصل ہے۔ یہ انسانی بدن میں ایک نمک کی صورت میں ہوتی ہے۔ کلورین سبزی مائل زرد رنگ کا ہر پلا مادہ ہے۔ کلورین ہارمونز کے اخراج کے عمل کو موثر بناتی ہے اور بدن میں اضافی چکنائی اور زہریلے مادوں کی نشوونما روکتی ہے۔ کلورین عموماً سوڈیم والی غذاؤں میں پائی جاتی ہے۔ مثلاً خربوز، تربوز، املی کے پتے، اروی کے پتے، بیگن، پھول، گوبھی، میتھی کے پتے، مکئی، خشک، وال، چٹا، باجرہ، سفید چنے، گندم، جوار، وال موگ، انناں وغیرہ میں کلورائیڈ کے اجزاء بکثرت ملتے ہیں۔ یہ معدنی غذا بدن میں رطوبتوں کے توازن میں بنیادی کردار ادا کرتی ہے۔ اس کی کمی کے باعث دانت اور بال گر جاتے ہیں۔ غذا کا انجذاب اور معدہ کے ہاضم کی رفتار متاثر ہوتی ہے۔ بلڈ پریشر کے مرض میں خوردنی نمک سے پرہیز ہو جاتا ہے۔ اس لئے فشار الدم کے مرض میں مبتلا افراد میں کلورین کی مقدار بھی کم ہو جاتی ہے۔ جس کے باعث ان افراد میں پیٹھے چڑھنے کی شکایت عام ہوتی ہے۔

کلورین دنیا بھر میں بطور جراثیم کش استعمال ہوتی ہے۔ اسے پینے کے پانی کے علاوہ انفیکشن دور کرنے کے لئے بھی استعمال کرایا جاتا ہے۔ خوردنی کلورین اور کلورین گیس میں بہت زیادہ فرق ہے۔ گیس کی صورت میں یہ زہریلے ہوتی ہے۔ جب کوئی اس سے متاثر ہوتا ہے تو ایسے فرد کے پیچھڑوں میں ورم آ جاتا ہے لہذا کلورین کے حصول کے لئے اسے اضافی خوراک کے طور پر کھانے سے اجتناب کرنا چاہیے۔ قدرت نے روزمرہ غذاؤں اور خوردنی نمک میں اس کی مخصوص مقدار شامل کی ہوئی ہے۔ صحت مند زندگی گزارنے کے لئے نیچرل غذاؤں پر انحصار کرنا چاہیے۔

کرومیم

ذیابیطس کا مرض پیدا ہونے کی ایک اہم وجہ خون میں شوگر لیول کا بڑھ جانا ہے۔ شوگر لیول کا اس طرح بڑھ جانا دراصل غذا میں کرومیم کی مخصوص مقدار میں کمی واقع ہونا ہے۔ کرومیم ایک ایسا معدنی عنصر ہے جو جذب نہیں ہوتا اور پیشاب کے ذریعے خارج ہو جاتا ہے مگر بدن میں اس کی موجودگی بہر حال بہت ناگزیر ہوتی ہے۔ صحت مند زندگی کے لئے ایک عورت و مرد میں اس کی 50 سے 200 مائیکروگرام، بچے میں 20 سے 200 مائیکروگرام اور شیر خوار بچے میں 10 سے 60 مائیکروگرام مقدار کی ضرورت ہوتی ہے۔ کرومیم کی کمی کے باعث شریانیں سخت ہو جاتی ہیں۔ لہذا صحت مند زندگی گزارنے کے لئے متوازن غذا کا استعمال بہت ضروری ہے۔ کرومیم ایک شفا بخش اور محافظ بدن معدنی عنصر ہے۔ یہ شوگر کے مرض سے بچاتا اور کولیسرول اور ٹریگلیسرائڈ کو قتاہو میں رکھتا ہے۔ تاہم کرومیم کا زیادہ استعمال پیچھڑوں کے کینسر اور ایگزیم کی بیماری پیدا کرتا ہے۔ کرومیم روزمرہ کی غذاؤں میں دستیاب ہوتا ہے۔ یہ چھالیا، کاہو، بادام، اخروٹ، موگ، پھلی، رائی کے بیج، انار، نمائز، کپے، ہوئے، انناں، جیک، فروٹ، شریف، پان کے پتے، گاڑ، اروی کے پتے، چھندریا، زک، فٹل، آم کے پتے، کدو، سفید چنے، خشک مٹر، کالے چنے، مسور، سالم، لوبیا، ذیلی، باجرہ، گندم، جیسی غذاؤں میں مناسب حد تک ملتا ہے۔

تانبہ

تانبہ (کاپر) ہمارے ہاں روزمرہ کے استعمال کی چیز ہے۔ اس کا معدنی عنصر انسانی خون میں شامل ہوتا ہے۔ جس پر صحت مند زندگی کا انحصار ہوتا ہے۔ تانبہ فولاد کو خون کے سرخ ذرات (ہیوگلوبن) میں تبدیل کرتا ہے۔ روزمرہ خوراک میں اس کی ضرورت کا اندازہ اس امر سے لگایا جاسکتا ہے کہ ایک مرد و عورت میں اس کی مقدار 2 ملی گرام اور بچے کے خون میں 0.05 سے 1 ملی گرام تک شامل ہونی چاہیے۔ خون میں تانبے کی مقدار کم ہونے سے جگر، دل، دماغ، گردوں کے امراض لاحق ہوتے ہیں۔ بعض صورتوں میں تانبہ کی مقدار عورتوں میں زیادہ پائی جاتی ہے اور

واقع ہو جاتی ہے۔ خون کے سرخ غلیظوں کی تعداد اور حجم کم ہو جاتا ہے اور ان میں موجود مکرو گلوبولین کی مقدار کم ہو جاتی ہے۔

فولاد کی کمی سے ظاہر ہونے والی جسمانی علامات

- ☆ رنگت زرد ہو جاتی ہے۔
- ☆ معمولی کام کرنے سے سانس پھول جاتا ہے۔
- ☆ ناخن اندر کی طرف دب جاتے ہیں۔
- ☆ منہ کے ارد گرد ہونٹوں کے اطراف اور زبان پر دم آ سکتا ہے۔

دوران حمل فولاد کی کمی

حمل کے دوران عورت کے جسم کو کم از کم 400 سے 1000 ملی گرام فولاد کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس مقدار کا زیادہ تر حصہ رحم مادر میں بچے کی پرورش اور پیدائش کے وقت ضائع ہونے والے خون میں صرف ہوتا ہے۔ ایسی ماں جس میں فولاد کی کمی ہوگی وہ یقیناً ایسا بچہ پیدا کرے گی جو فولاد کی کمی کا شکار ہوگا۔

بچوں اور بوڑھوں میں فولاد کی کمی

نئے بچوں میں فولاد کا ذخیرہ جو انہیں اپنی ماں سے ملتا ہے ایک سال کی عمر تک رہتا ہے کیونکہ دودھ میں فولاد کی مقدار بہت کم ہوتی ہے۔ بچوں کو 6 ماہ کی عمر کے بعد گوشت، مہزیں، انڈے اور دیگر غذائیں جن میں فولاد کی مقدار زیادہ ہو کھلانا شروع کر دینا چاہیے۔ سکول جانے والے بچوں میں فولاد کی کمی عموماً پیٹ کے کیڑوں کی وجہ سے ہوتی ہے کیونکہ اس زمانے میں بچے بغیر حلی اور کھلی اشیاء بازار سے خرید کر کھاتے ہیں۔ جس سے مختلف قسم کے کیڑوں کے انڈے ان کے پیٹ میں داخل ہو جاتے ہیں۔ یہ کیڑے بچوں کی خوراک ہڑپ کر جاتے ہیں۔ جس سے جسم میں خون ٹھیک طور پر نہیں بن پاتا اور بچے فولاد کی کمی کی بیماری کا شکار ہو جاتے ہیں۔ بوڑھے افراد میں اکثر بواسیر اور معدے کی بیماری کی وجہ سے جسم میں فولاد کی کمی ہو جاتی ہے لہذا معمر لوگوں کو زیادہ فولاد والی خوراک دینی چاہیے۔

انہیں اس کی ضرورت بھی زیادہ ہوتی ہے۔ حمل کے دوران اس کی اضافی خوراک دی جاتی ہے۔ جن خواتین کو ایام کے دوران زیادہ درد اور خون کے زیادہ ضیاع کا مرض ہوا انہیں بھی تانبے کی اضافی خوراک بوقت ضرورت دی جاتی ہے۔ تانبہ نہ صرف سرخ ذرات کی نشوونما کرتا ہے۔ بلکہ غذاؤں کے ہاضمہ میں کام آنے والے متعدد انزائمز کا یہ لازمی حصہ ہوتا ہے۔ یہ امینو اسید جلد اور بالوں کا رنگ متعین کرتا ہے۔ اس کی کمی سے انہما کی شکایت، جسمانی کمزوری، سانس کی خرابی اور جوزوں میں درد جیسی بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔ تاہم زیادہ مقدار میں تانبے کا استعمال زہریلے اثرات پیدا کرتا ہے۔ تانبے کے برتنوں، ترش مشروبات پینے سے پرہیز کرنا چاہیے۔

تانبہ ان غذاؤں میں موثر مقدار کے ساتھ موجود ہے۔ گندم کا آٹا، چوکریسمیت، مسور، لوبیہ سفید، سویا بین، کالے پنے، سفید پنے، چھتر، مہزیں، نمون، مولی، پیاز، روئی کے پنے، آلو، پھول گوہی، کدو، پیگن، میتھی کے پنے، چھالی، اخروٹ، ناریل، خشک، مونگ، پھلی، بادام، گسترہ، ناشپاتی، شریفہ، انار، پیتا، کچا ہوا، کیا، امر، دو، آلو، بخارا اور مچھلی کی مختلف اقسام میں پایا جاتا ہے۔

فولاد

فولاد (آئرن) ہمارے جسم کا بے حد ضروری جز ہے۔ ایک صحت مند انسان کے جسم میں کم از کم 5 گرام فولاد ہر وقت موجود رہتا ہے۔ فولاد کی جسمانی ضرورت، عمر، جنس اور مختلف طبی حالات کے ساتھ بدلتی رہتی ہے۔ کچلی، گوشت اور انڈے کی زردی فولاد کے بہترین ماخذ ہیں۔ پاک، اور سبز پتوں والی سبزیوں میں بھی فولاد بہت مقدار میں پایا جاتا ہے۔ خشک میووں میں بھی فولاد موجود ہوتا ہے جبکہ دودھ میں فولاد کی مقدار خاصی کم ہوتی ہے۔

فولاد کی کمی کے اثرات

جسم میں فولاد کی کمی کی جو بیماری پیدا ہوتی ہے اسے Iron Deficiency Anaemia (فولاد کی کمی کے باعث پیدا ہونے والا انیمیا) کہتے ہیں۔ فولاد کی کمی جسم میں کمی کا سب سے پہلا اثر ہڈیوں کے گودے میں موجود فولاد پر ہوتا ہے اس میں موجود فولاد کی مقدار میں کمی

فولاد کی کمی کی وجوہات

☆ آنتوں کی بیماریاں

☆ غذا میں فاسفیٹ وغیرہ کی زیادتی کی وجہ سے فولاد ان سے مل کر پانی میں نائل پذیر مرکبات بناتا ہے جو جسم میں جذب نہیں ہوتے۔

☆ معدے یا چھوٹی آنت کا شروع کا حصہ جو عمل ہجرائی سے کاٹ کر نکال دیا جائے تو بھی فولاد کے جذب ہونے کا عمل سست ہو جاتا ہے۔

☆ بال بننا ناخن بننا پیٹ کی بیماریاں، خون کا ضائع ہونا، معدے کا السر پھوٹنا، خون کا بار بار عطیہ دینا، حمل اور بچے کو دودھ پلانا اور کثرت حیض۔ یہ تمام فولاد کی کمی کا باعث بنتے ہیں۔

فولاد کی کمی پوری کرنے کے طریقے

پچھلے زمانے میں طبیب اور حکماء تلوار کو پانی میں ڈبو تے اور فولاد کی کمی پوری کرنے کے لئے وہ پانی مریض کو پلا دیتے یا پھر ایسی ہنڈیاں میں کھانا پکایا جاتا تھا جو انیمل کے بغیر ہوتی تھی تاکہ اس سے بھی فولاد کی کچھ مقدار غذا میں شامل ہو جائے مگر آج کے دور میں فولاد کی کمی پوری کرنے کے لئے باقاعدہ خوراک کا چارٹ تیار کیا جاسکتا ہے جس کی مدد سے ایسی غذاؤں کو ترجیح دی جاسکتی ہے جن میں فولاد کی مقدار زیادہ ہو۔ گوشت، چھلی، انڈے میں جو فولاد پایا جاتا ہے وہ جسم میں زیادہ جذب ہوتا ہے۔ دیگر ریٹریڈر غذاؤں مثلاً سبزیوں اور دالوں کا فولاد جسم میں کم جذب ہوتا ہے لہذا اگر آپ سبزی میں گوشت پکا کر کھائیں تو وہ زیادہ مفید ہے۔ اس کے علاوہ وٹامن سی والی غذائیں (امروہ، کیو، اور دیگر ترش پھل) بھی استعمال کرنی چاہئیں کیونکہ یہ بھی فولاد کو جذب ہونے میں مدد دیتی ہیں۔

خون میں ہیموگلوبن کی مقدار

عام حالت میں صحت مند خواتین اور بچوں کے جسم میں فولاد کی نارمل مقدار 12 گرام ہے۔ فولاد کی کمی والے مریض بچوں اور عورتوں کے خون میں ہیموگلوبن (Hb) 11 سے 12 گرام سے بھی کم رہ جاتا ہے۔ فولاد کا جسم میں جذب ہونے کا تناسب صرف 10 فیصد ہے یعنی اگر غذا میں

10 ملی گرام فولاد ہو گا تو جسم کو ایک ملی گرام فولاد ملے گا جبکہ 9 ملی گرام ضائع ہو جائے گا۔ اسی طرح اگر آپ کو 10 ملی گرام فولاد کی ضرورت ہے تو اتنی غذا کھائیں جس میں تقریباً 100 ملی گرام فولاد موجود ہو۔

فولاد کی یومیہ مطلوبہ مقدار

بچے	ملی گرام روزانہ
1-6 ماہ	10
7 ماہ 3 سال	15
4 سال 10 تا سال	10
مرد	ملی گرام روزانہ
11 سال 18 تا سال	18
18 سال سے زائد	10
خواتین	ملی گرام روزانہ
11 سال 50 تا سال	18
50 سال سے زائد	10
حاملہ دودھ پلانے والی	23

غذا	مقدار	فولاد کی مقدار
گوشت	تین چمچے لکڑے	4.3-2.0
کھجی	تین کلوے	14.0-6.0
انڈہ	ایک عدد	3.0-2.0
دالیں	ایک پیٹ	14.0-1.9
آنا (گندم)	ڈیڑھ چپائی	7.0-0.7
چاکلیٹ	ایک عدد	4.4-2.4
شک میوے	ایک سوگرام	10.6-2.4
دودھ	ایک کپ	0.4-0.1
بلخ کا گوشت	تین بوٹیاں	5.8
ٹماٹر	ایک عدد	0.6
سبز پیوں والی سبزی	ایک کپ	18.0-0.4
مچھلی	آدھ پاؤ	8.0-7.0
آڑو	تین عدد	0.6
آلو بخارہ	تین عدد	0.5
شکر قندی	ایک بڑی	1.8
زرد آلو	۲ عدد	7.0
شہد	ایک چمچ	0.9
لوبیا	ایک کپ	6.0-2.1
آلو کی چیس	دس قتلے	1.0
سیب	ایک عدد	0.6

کیا اینٹی بائیوٹکس کا استعمال کرنا چاہیے؟

اینٹی بائیوٹک ادویات جراثیم کے خلاف قوت مدافعت بڑھانے اور ان کے خاتمہ کے لئے استعمال کرائی جاتی ہیں۔ جدید تحقیق کے بعد اب ڈاکٹر حضرات حتی المقدور کوشش کرنے لگے ہیں کہ مریضوں کو اینٹی بائیوٹک ادویات نہ دی جائیں اور مریض کا علاج ممکن حد تک پرہیز یا غذاؤں کے ذریعے ہی کیا جائے کیونکہ انہیں معلوم ہے کہ یہ ادویات عموماً اس وقت مریض کو دی جاتی ہیں جب جسم کا اپنا دفاعی نظام (اینٹی باڈیز) ناکافی ہو جائیں تب ان اینٹی بائیوٹک ادویہ کا استعمال کروایا جاتا ہے تاکہ دونوں مل کر جراثیم کے خلاف قوت مدافعت جاری رکھیں لیکن عام طور پر بیرونی قوت (اینٹی بائیوٹک) پر بار بار انحصار کرنے سے جسم کا اپنا دفاعی نظام (اینٹی باڈیز) کمزور پڑ جاتا ہے جس کی وجہ سے معمولی بخار کی صورت میں بھی بغیر اینٹی بائیوٹکس کے آرام نہیں آتا اور دوا کی قوت میں بھی رفتہ رفتہ اضافہ کرنا پڑتا ہے۔ ہر بار پہلے سے زیادہ سخت دوا کی صورت میں دوا کے اپنے منفرد اثرات گہرے ہوتے چلے جاتے ہیں۔

معالج عام طور پر اینٹی بائیوٹک ادویہ کی جو درجہ بندی کرتے ہیں وہ معمولی درجہ بندی کے لحاظ سے 1st generation, 2nd generation اور 3rd generation اینٹی بائیوٹک کہا جاتا ہے۔ عام طور پر ڈاکٹر مریض کی بیماری کی شدت کا اندازہ لگا کر کہیں ان ادویہ کو تجویز کرتے ہیں مگر کچھ ان کو ایسا انداز ڈاکٹر زان احتیاطوں کا لحاظ نہیں کرتے اور مریض کو پہلی دفعہ ہی تیز ترین دوا تجویز کر دیتے ہیں جس سے مریض کا بخار تو بلاشبہ فوراً کم ہو جاتا ہے مگر اس کے بعد

اثرات مریض کیلئے کافی تکلیف دہ ہوتے ہیں۔ مریض آئے دن کسی نہ کسی شکایت کے باعث ڈاکٹر سے مشورہ کرتا دکھائی دیتا ہے۔ حالانکہ ہونا یہ چاہیے کہ مریض، ڈاکٹر سے بیماری کے علاج کے ساتھ ساتھ ساری احتیاطیں اور پچاؤں کی تدابیر بھی اچھی طرح سمجھ لے تاکہ آئندہ معمولی شکایت کی صورت میں محض احتیاط اور پرہیز ہی سے اس پر قابو پایا جاسکے اس کے علاوہ بغیر نسخے کے دوا خریدنے کی بھی حوصلہ شکنی ہونی چاہیے کیونکہ سیلف میڈی کیشن کے بھی سخت مضر صحت نتائج سامنے آئے ہیں۔

پانی سے علاج

جدید ترین تحقیق کی روشنی میں اس قدرتی عطیے کو استعمال کر کے مزمن امراض سے نجات پائی جاسکتی ہے۔ عام امراض کے علاوہ مزمن امراض سے صحت یاب ہونے کا ایک سادہ علاج موجود ہے۔ ہم اسے ”علاج بالماء“ یعنی ”پانی سے علاج“ کہہ سکتے ہیں۔ ”علاج بالماء“ کا یہ نسخہ جاپان کے مریضوں کی تنظیم نے شائع کیا ہے۔ تنظیم نے اپنے لمبے چوڑے مضمون میں یہ کہا ہے کہ مرض خواہ معمولی نوعیت کا ہو یا شدید نوعیت کا ”پانی کے ذریعے علاج“ کے چند قواعد و ضوابط کے تحت باقاعدہ علاج کر کے صحت یاب ہوا جاسکتا ہے۔

علاج بالماء کے ذریعے جن امراض سے نجات پائی جاسکتی ہے وہ یہ ہیں۔

- ☆ درمہر فشار خون (بلڈ پریشر) بے خوابی جوزوں کا رد فاج، موٹاپا دل کی دھڑکن کی بے ترتیبی اور بے ہوشی
- ☆ کھانسی، تپ دق
- ☆ ایسے امراض جن کا تعلق جگر اور پیٹھ سے ہو۔
- ☆ تیزابیت، رت والی چھش، قبض، بواسیر اور ذیابیطس۔
- ☆ آنکھوں کے امراض
- ☆ ایام کی بے قاعدگی، زخم کا سرطان وغیرہ۔

طریقہ علاج:

صبح بیدار ہوتے ہی دانتوں کو مسواک یا برش کرنے سے پہلے سواگٹو یا چار بنے گلاس

کچھ پیار یا ایسی ہیں جہاں اینٹی بائیوٹک ادویہ کا کوئی کردار ہی نہیں جیسے میعادى بخار۔ ایسا بخار دوا لینے کے باوجود بھی اپنی میعاد پوری کرتا ہے۔ لہذا ایسی صورت میں اینٹی بائیوٹک دوا کے استعمال میں مکمل احتیاط ضروری ہے کیونکہ جہاں ایسی ادویہ کا اثر صحت کیلئے سودمند نہ ہو وہاں اس کے سائیڈ افیکٹ یا مضر صحت اثرات نمایاں ہو جاتے ہیں اور مریض کی بیماری کا دورانیہ بڑھتا چلا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ ٹی بی اور کینسر کے مریضوں کو محض مخصوص حالت میں اینٹی بائیوٹک دی جاتی ہے، ورنہ نگران دونوں بیماریوں کا علاج بالکل مختلف ہے۔ مریض کی صحیح تشخیص اور بیماری سے متعلق مکمل معلومات مریض کا حق ہے مگر کچھ بیماریاں ایسی ہیں، جن کا علاج یا تو ہے ہی نہیں یا اگر ہے تو عام آدمی اسے برداشت نہیں کر سکتا۔ ایسی بیماریوں سے بچاؤ کی صورت صرف ویکسین (Vaccine) ہے۔ کچھ ویکسین پیدائش کے فوراً بعد لگتی ہیں اور ان کا مکمل کورس کروایا جاتا ہے، جب کہ کچھ بیماریوں کی ویکسین کسی بھی عمر میں ضروری ہو سکتی ہے۔ جیسے اینٹی ٹیتنس (Anti-Tetanus) اینٹی ریبیز ویکسین (Anti-Rabies Vaccine) وغیرہ۔ ان سب باتوں سے آگاہی کا مقصد صرف اتنا ہے کہ عام آدمی یا عام مریض اس بات کو ذہن میں رکھے کہ اس کے جسم کو کہاں اینٹی بائیوٹک ادویہ کی ضرورت ہے اور کہاں یہ اسے باوجود کھلائی جاتی ہیں۔ ہمارے ہاں نزلہ زکام یا معمول کی چھینکوں کے باعث بھی فوراً اینٹی بائیوٹک کھائی جاتی ہیں۔ نزلہ زکام میں اینٹی بائیوٹک کی بجائے باتاتی ادویات پر اصرار کیا جائے تو یقیناً نزلہ زکام سے نجات ملے گی۔

پانی بیک وقت پیا جائے۔ پانی پینے کے بعد پون گھنٹہ تک کچھ نہ کھایا یا نہ جائے لیکن پانی پینے کے بعد دانتوں کو صوابک یا برش کیا جاسکتا ہے۔ اس تجربے کے دوران ناشتے کے دو گھنٹے بعد پانی پیا جائے۔ یہی طریقہ رات کے کھانے کا ہوگا۔

رات کو سونے سے پہلے کوئی بھی کھانے کی چیز نہ لی جائے۔ ایسے افراد جو ناتوانی بیماری یا صحت کی عمومی کمزور حالت میں ہوں اور ایک ہی وقت میں سو اگلو پانی یا چار بڑے گلاس نہ پی سکتے ہوں وہ ابتدا میں ایک یا دو گلاس پانی پیئیں۔ پھر وہ آہستہ آہستہ اور مستقل مزاجی سے اس مقدار کو بڑھا کر چار بڑے گلاس پانی پینے پر آجائیں۔

اس طریقہ علاج کو مسلسل جاری رکھیں۔ یہ طریقہ علاج بیماری لوگوں کے مزاج و صحت مند لوگوں کے لئے بھی خاصا مفید ہے۔ اس طریقہ علاج سے مریض لوگوں پر نئے نئے تجربات سے جو نتائج برآمد ہوئے ان سے پتہ چلتا ہے کہ کون سا مرض کتنے عرصے میں دور ہو گیا۔ ذیل کا گوشوارہ ملاحظہ فرمائیں۔

نام بیماری کتنے عرصے میں شفا ہوئی

۱۔ فشارخون (بلڈ پریشر) ایک ماہ

۲۔ معدہ میں گیس کے امراض دس ماہ

۳۔ ذیابیطس ایک ماہ

۴۔ قبض دس دن

۵۔ تپ و دق تین ماہ

۶۔ سرطان چھ ماہ

مریض کے لئے ضروری ہے کہ وہ پہلے جفتے کے لئے دن میں تین مرتبہ صوابک یعنی چار بڑے گلاس پانی لے۔ اس کے بعد دوسروں کی طرح ایک دفعہ ہی چار بڑے گلاس پانی پئے۔

آلو

آلو دنیا بھر میں کھائی جانے والی سب سے زیادہ مقبول اور ارزاں ترین سبزی ہے۔ اپنی لذت اور غذائی کمالات کی بدولت آلو کے استعمال کا طریقہ ہر ملک میں جدا جدا ہے لیکن آلو بطور چھین ایک ایسی مقبول ترین آئٹم ہے جس نے اسے ہر ایک انسان کے لئے ہر دلعزیز سبزی بنا دیا ہے۔

کہا جاتا ہے کہ آلو صدیوں پرانی سبزی ہے۔ مگر اس کا اصل وطن جنوبی امریکہ ہے جہاں آئرلینڈ کے تارکین وطن نے 1719ء میں اسے کاشت کیا تھا۔ آلو وہاں ایسے مقبول ہوئے کہ عیسائی مشریعوں نے اسے دوسرے ملکوں میں بھی متعارف کرا دیا۔ آلو حیاتیاتی صلاحیتوں سے مالا مال ہے۔ اس کے کیمیائی اجزاء کی تفصیل یہ ہے۔

ایک سو گرام آلو کا کیمیائی تجزیہ

74.7%	رطوبت
22.6%	کاربوہائیڈریٹس
1.6%	پروٹین
0.1%	چکنائی
0.6%	معدنی اجزاء
0.4%	ریشہ

کیشیم کو تحلیل کر دیتے ہیں۔ آلو علاج بالغذاکے طور پر استعمال کیا جائے تو یہ یورک ایسڈ سے پیدا ہونے والی بیماریوں کو رفع کرتا ہے۔ آلو پرانی قبض استریوں کے انفیکشن اور مرض استسقا میں مفید ہیں۔ آلو نظام ہضم کی خرابیاں بھی دور کرتے ہیں۔ سرخ آلو کا جوس معدہ کے زخموں کے لئے مفید ہے۔ دن میں ایک دو بار آدھ کپ جوس کھانے سے آدھ گھنٹہ پہلے پینا چاہیے۔

بچوں کے لئے بہترین غذا

آلو بچوں کو نہایت مرغوب ہوتے ہیں۔ بچوں کو توانا دیکھنے کے لئے آلو ابال کر کھلانے چاہئیں۔ ویسے بچے چیس رغبت سے کھاتے ہیں لیکن بازاری چیس میں مرج مصالے دار گھنیا تل استعمال کیا جاتا ہے۔ جس سے یہ بر غذا خوراک نقصان دہ ثابت ہوتی ہیں۔

جھریوں اور داغ دھبوں کے علاج

آلو چہرے کو شاداب بناتا ہے۔ ان کے صفائی اجزاء چہرے کے داغ دھبے دور کر دیتے ہیں۔ اس کے لئے کچے آلو کا جوس جلد پر لگانا چاہیے۔ یہ آرمودہ فسنہ ہے۔ کچے اور کچلے آلو کا پیسٹ بنا کر چہرے کے داغوں پر لگانے سے فائدہ ہوتا ہے۔

گٹھیا کا شافی علاج

کچے آلو کا جوس دن میں ایک دو بار چائے کا ایک چمچ کھانا کھانے سے پہلے پینے سے یورک ایسڈ ختم ہو جاتا ہے۔ یہ مرض کی شدت کم کرتا ہے۔ برطانوی تحقیق کاروں نے انکشاف کیا ہے کہ برطانیہ کے دیہی علاقوں میں یہ رواج ہے کہ مریض کی جیب میں آلو ڈال دیئے جاتے ہیں کیونکہ اس کے خیال میں آلو اپنے کرشائی اثرات سے تیزابیت کو بدن سے خارج کر دیتے ہیں۔ کچے آلو کا جوس اگر تیل کی طرح جوڑ دں اور پٹھوں کی درد والی جگہ پر مالش کیا جائے تو یہ بے حد کارگر دوا ثابت ہوتا ہے۔ لیکن اس کے لئے ضروری ہے کہ جوس کو اتنا ابال لیا جائے کہ اس کا پانچواں حصہ بخارات کی صورت میں اڑ جائے۔ اس کے بعد اس میں گلیسرین شامل کرنی جائے۔ دو تین گھنٹے بعد مالش کی دوا تیار ہے۔

آلو نشاستے بھر پور ایک ایسی بھری ہے جو روزمرہ انسانی خوراک کا ناگزیر حصہ بن چکی ہے۔ حالانکہ صدیوں سے پہلے جب آلو کی بھری دریافت ہوئی تو کم از کم ایک صدی تک اسے مسخر صحت شے سمجھا جاتا تھا۔ تاہم جب فرانس میں آلو پر تحقیق ہوئی اور اس کے غذائی فوائد سامنے آئے تو اسے گندم کا متبادل سمجھا جانے لگا۔ عصر حاضر دنیا میں آلو کی مقبولیت اس بات سے لگائی جا سکتی ہے کہ صدیوں کی روایت کے طور پر یہ بھری آج بھی گندم کا متبادل سمجھ کر کھائی جاتی ہے۔

آلو کو کئی طرح سے کھایا جاسکتا ہے۔ مختلف بزیوں اور گوشت کے علاوہ اسے بھون کر بھی کھایا جاتا ہے اور ابال کر بھی۔ نسیم پوٹینو اور جیس عالمی ڈشیں ہیں۔ ہر ملک میں آلو سے مختلف طرز کی لذیذ ڈشیں تیار ہوتی ہیں۔ آلو کو چھیل کر بھی کھایا جاتا ہے اور پھلکے سمیت بھی۔ طبی ماہرین کے مطابق آلو کے پھلکے میں پروٹین اور معدنی نمکیات پائے جاتے ہیں۔

آلو کے منفی اثرات

آلو موٹے اور بادی جسم والوں کے لئے زیادہ مفید غذا نہیں ہے۔ آلو میں الکالائیڈ ٹاکسن اور سولائمن پایا جاتا ہے۔ سولائمن ایک طرح کا زہر ہے جو ہنر رنگ کے آلو میں پایا جاتا ہے۔ جنسی اعضائے اعصاب پر یہ زہر یلا مادہ منفی اثرات مرتب کرتا ہے جس سے قوت مردی اور باہ میں کمی واقع ہوتی ہے۔ لہذا موٹاپے اور جنسی کمزوری والے افراد کو آلو احتیاط سے کھانے چاہئیں۔ بالخصوص گوشت میں آلو ڈال کر نہیں کھانے چاہئیں۔

معدہ و انتڑیوں کیلئے مفید غذا دوا

آلو تیزابیت کے خلاف بھر پور مدافعت رکھتا ہے۔ اس کے اجزاء ایک یورک ایسڈ اور

کپوری بھنڈی اور تیسری قسم کو بوبھنڈی کے نام سے پکارا جاتا ہے۔ اس میں بستانی بھنڈی تو عام بھنڈی ہے جو بازار میں فروخت ہوتی ہے مگر دوسری قسم کی بھنڈی جو کپور بھنڈی کہلاتی ہے اس کا بیرونی حصہ چکنا ہوتا ہے اور اس پر روپیاں یا روواں نہیں ہوتا مگر اس میں سے کافور کی خوشبو آتی ہے جبکہ بھنڈی کی تیسری قسم جو بوبھنڈی کے نام سے پکاری جاتی ہے اس کے خشک بیجوں سے ”مشک“ کی مہک دار خوشبو پھلتی رہتی ہے۔

بھنڈی

مزاج

حکماء اور اطباء کے نزدیک اس پھل یا پھلی کا مزاج سرد تر ہے اس لئے اس کے ساتھ گرم مصالح اور ک اور گوشت کا استعمال زیادہ مفید ہوتا ہے۔ یہ سبزی چونکہ لیس دار ہوتی ہے اس لئے دیر میں ہضم ہوتی ہے اور اس کی ثقالت دور کرنے کے لئے ہی اسے گرم مصالح اور اورک کے ساتھ کھانے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔

موسم کی شدت

گرمی کی شدت اور تپش کی وجہ سے انسان کا نظام ہضم کمزور ہو جاتا ہے اور اکثر لوگ پیچش میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ ایسی صورت حال میں کچی یا کچی بھنڈی کا استعمال فائدہ مند رہتا ہے کیونکہ اس سبزی کے اثر سے آنتوں کی سوزش خود بخود ختم ہو جاتی ہے۔

بعض شدید بیماریاں

جن لوگ خونی پیچش کے مرض میں مبتلا ہوں ان کے لئے بھنڈی کی ترکاری کھانا بہت مفید ہے کیونکہ بھنڈی کا استعمال خونی پیچش کے ساتھ ساتھ چیٹاب کی سوزش کو بھی ختم کرنے میں مفید ثابت ہوتا ہے جن لوگوں کو سوزاک ہو یا جنہیں چیٹاب آنے میں جھلن محسوس ہوتی ہو ان کے لئے اس سبزی کی ترکاری بہت مفید ثابت ہوتی ہے۔

مثانہ کی سوزش

خاص کر مثانہ کی سوزش کے لئے تو بھنڈی کا استعمال اکسیر کا کام کرتا ہے۔ اس کے لئے یہ کرنا چاہیے کہ ایک سو گرام بھنڈی کو آدھا کلو پانی میں بیس منٹ تک جوش دے کر ٹھنڈا کر لیں

بھنڈی دیکھنے میں ایک عام ترکاری ہے لیکن قدرت نے اسے غذائیت کے ساتھ ساتھ بعض امراض کو دور کرنے کی صفات سے بھی مالا مال کیا ہے۔ آج کل ہر چیز میں ملاوٹ پائی جاتی ہے۔ مصالحہ جات میں عام طور پر بہت زیادہ ملاوٹ ہوتی ہے جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ اچھا بھلا انسان مصالحہ جات میں ملاوٹ کی وجہ سے گلے کی بعض بیماریوں میں مبتلا ہو جاتا ہے۔

مگر اللہ تعالیٰ نے قدرتی طور پر بھنڈی کی پھلی یا ترکاری میں گلے کی بیماری کا علاج رکھا ہے۔ جن لوگوں کے گلے چٹ پٹے کھانوں سے خراب ہو جاتے ہیں اور گلے میں درد اور ایک طرح کی خراش یا جھپن پیدا ہو جاتی ہے ان لوگوں کے لئے بھنڈی کی ترکاری کا استعمال نہ صرف اس کے قدرتی ذائقے کو برقرار رکھتا ہے بلکہ بد احتیاطی اور بے اعتدالی کی وجہ سے انسان کے گلے میں خراش پیدا ہو جاتی ہے اس کے لئے اس ترکاری کا استعمال مفید اور فائدہ ہوتا ہے۔

بعض حکماء نے اس سبزی (ترکاری) کی افادیت کا اس طرح اقرار کیا ہے وہ کہتے ہیں کہ بھنڈی اپنی افادیت کے لحاظ سے بہت اہمیت رکھتی ہے کیونکہ اس میں لہریات نشاستہ اور چکنائی کے علاوہ کیلشیم، میگنیشیم، پوٹاشیم، سوڈیم، فولاد اور کیلشیم کی وافر مقدار پائی جاتی ہے۔

فولاد کے بارے میں ہم جانتے ہیں کہ یہ انسانی جسم میں خون کے سرخ خلیے بناتا ہے اس طرح کیلشیم انسانی جسم کی ہڈی، کمر اور این کو قائم رکھتا اور انہیں ٹوٹ پھوٹ سے بچاتا ہے۔

بھنڈیوں کی عام طور پر تین قسمیں بیان کی گئی ہیں اس کی پہلی قسم کو بستانی، دوسری کو

پھر دقت و قف سے پانچ پانچ تولے یہ پانی پینے سے جلن کو فائدہ ہوگا۔ اس مقصد کے لئے بھنڈی کا سالن بھی بہت مفید ہے۔

اگر نرم بھنڈیوں کو خشک کر کے ان کا سفوف بنالیا جائے تو وہ پیشاب کی جلن اور جریان کے لئے بہت مفید ہوتا ہے مگر یہ خیال رہے کہ اس کی ترکاری کو زیادہ دیر تک نہیں پکانا چاہیے کیونکہ زیادہ پکانے سے اس کے جو ہر ضائع ہو جاتے ہیں۔

بھنڈی کا کیمیاوی تجزیہ

ایک سو گرام بھنڈی کے اجزائے ترکیبی اس طرح ہیں:

نمی	۸۸ فیصد
پروٹین	۲۶ فیصد
فیٹ	۲ فیصد
قالبہر	۲۱ فیصد
کاربوہائیڈریٹ	۷۷ فیصد
کلیشیم	۹ فیصد
فاسفورس	۸ فیصد
نولاد	۵ ملی گرام
میکینیشم	۳۸ ملی گرام
پوٹاشیم	۲ ملی گرام
سوڈیم	۱۰ ملی گرام
سلفر	۱۳ ملی گرام

کس قدر حرمت کی بات ہے کہ قدرت نے اس معمولی سی سبزی میں انسانی صحت کے لئے کس قدر فوائد جمع کر دیئے ہیں۔ ان میں سے ایک تو گلے کی خراش اور دوسری بیماری پیشاب

میں جلن ہے۔

بھنڈی اگرچہ جاڑوں کی سبزی ہے مگر یہ سات آٹھ مہینے تک بازاروں میں نظر آتی ہے۔ پھر جب شمال میں زیادہ گرمی ہو جائے تو جنوبی علاقوں میں اس کی پیداوار برقرار رہتی ہے اور یہ سبزی جنوبی پاکستان یعنی سندھ کے علاقے سے پنجاب سرحد اور بلوچستان کو بھیجی جاتی ہے۔ پاکستان کے تمام علاقوں میں بھنڈی کی سبزی عام طور پر پچاس فیصد سے زیادہ لوگوں کی پسندیدہ سبزی ہے۔

ہے جبکہ مشرق و مغربی افریقہ اور وسطی امریکہ سمیت جزائر الہند میں اسے وسیع پیمانے پر کاشت کیا جاتا ہے۔

پیارے میں اعلیٰ درجہ کی غذائی و ادویاتی خواص پائے جاتے ہیں اس میں لحمیاتی اجزاء کے علاوہ بنیادہ بریو فلواوین کے اجزاء بھی پائے جاتے ہیں اس کی کینیاک بڑی کتب اس طرح ہے:

پانی	۸۶.۶ فیصد
پروٹین	۲.۱ فیصد
چکنائی	۱.۱ فیصد
ریشے	۲.۲ فیصد
معدنیات	۴.۴ فیصد
کاربوہائیڈریٹس	۱۱.۱ فیصد

پیارے کے معدنی اور حیاتیاتی اجزاء میں کیشیم فاسفورس، فولاد، تھامین، کیروٹین، ٹائی سین اور وٹامن سی بھی پائے جاتے ہیں۔ پیاز میں کاربوہائیڈریٹس شوگر کی شکل میں ہوتی ہیں جبکہ اس کی غذائی صلاحیت ۱۵ کیلو ریز ہے۔

پیارے کو کھانے پر بظاہر ایک ناگوار سی بو بھی محسوس ہوتی ہے اور اسے کھانے سے منہ سے بھی بو آنے لگتی ہے۔ پیاز میں چونکہ بنیادی ازبہ تھل اور نامیاتی سلفائیڈز ہوتے ہیں پس ان نامیاتی سلفمرکبات کے باعث پیاز بو پھوڑتا ہے جبکہ انزائمر کا کیمیائی عمل پیاز کی بو کو پھیلاتا ہے۔ اگر پیاز کو پانی میں ڈال کر کاٹا جائے تو یہ انزائمر پانی میں حل ہو جاتے ہیں جس کے باعث آنکھوں سے پانی نہیں بہتا اور نہ ہی بو آتی ہے۔

پاکستان میں پیاز ایک عوامی غذا ہے۔ دیہاتوں اور دور افتادہ پہاڑی، صحرائی علاقوں میں دوپہر کے وقت پیاز کے ساتھ روٹی کھانے کا رواج ہے۔ محنت و مشقت کے عادی افراد کی یہ من پسند خوراک انہیں دن بھر کی تھکاوٹ سے بچاتی اور انہیں پوری توانائی مہیا کرتی ہے۔

پیاز

ہنز یوں اور خاص کر پتے والی ہنز یوں میں پیاز سے زیادہ خوبصورت، خوش رنگ نازک ترین اور باریک ترین اور کوئی ہنری نہیں۔ اس ہنری کے تمام کونے دروہام بلکہ بنیادیں تک اس کے پتوں اور پتیوں پر قائم ہیں۔ اس نازک اندام ہنری کی پرتیں کھولتے جاتیں تو تہ در تہ اور پرت در پرت آپیکو خوبصورت اور جھللاتے پردے، جنہیں اور کوڑیا اور واز نے سے نظر آئیں گے چنانچہ اگر پیاز کو ایک کوارڈ دار اور تہ دار ہنری کا نام دیا جائے تو کچھ مذاقہ نہیں۔ پر لطف یہ کہ قدرت خداوندی نے اس کے نازک اندام پرتوں میں انسانی جسم کے سخت ترین حصہ یعنی ”قلب انسانی“ کا نہایت کارآمد علاج رکھا ہے۔

پیاز صدیوں سے غذا اور دوا کے طور پر استعمال ہو رہا ہے۔ قدیم مصر میں یہ خاص و عام خوراک تھی۔ ۳۲۰۰ سال قبل مسیح میں بننے والوں اہراموں کے کتبوں میں اس کا ذکر ملتا ہے۔ مصری طبیب پیاز کو متعدد بیماریوں کے علاج کے لئے تجویز کرتے تھے۔

ایک تحقیق کے مطابق ۱۸۳۵ء میں مرض استسقاء کے لئے پیاز اور دودھ کو علاج بالغذا سمجھا جاتا تھا۔ ۱۹۱۲ء میں ایک فرانسیسی فریژن ڈاکٹر والا شے نے پیاز پر ایک تحقیقی مقالہ لکھ کر اس کی اہمیت کو اجاگر کیا تھا۔

پیاز دنیا بھر میں خوراک میں استعمال ہونے والی ہنری ہے مگر اس کا اصل وطن وسطی ایشیاء اور خاص طور پر پاکستان اور ایران ہے۔ اس کی کاشت مصر سے انڈونیشیا اور ملائیشیا تک ہوتی

پیاز کو بخابی میں گند اور سندھی میں بھر کتبے ہیں یہ سفید اور گلابی دونوں رنگوں میں کاشت کیا جاتا ہے اس کی اقسام دو ہیں ایک بستانی اور دوسری جنگلی۔

پیاز کے ادویاتی استعمالات

تحقیق کے مطابق پیاز باضم باضم کو ختم اور ریاح کو تحلیل کرتا ہے۔ کچے پیاز کا استعمال کھل کے پیسٹاب لاتا ہے اور اس کا استعمال امراض چشم میں مفید ہوتا ہے۔ اگر آنکھیں آشوب کر آئی ہوں تو پیاز کا پانی اور خالص شہد ہم وزن لے کر اور دونوں کو ملا کر سلائی سے آنکھ میں لگانے سے آنکھیں صاف ہو جاتی ہیں۔ دانت داڑھ درد و تھکاپیاز چبانے سے درد دور ہوتا ہے اور مریض کو آرام ملتا ہے۔ جنگلی پیاز کے استعمال سے پیٹ کے کینرے ختم ہو جاتے ہیں۔

امراض قلب

کیا یہ بات حیرت انگیز نہیں کہ انسانی بدن کے مضبوط ترین ”عضو“ یعنی دل کا علاج سب سے زیادہ نازک ترین سبزی بلکہ اس کے باریک ترین پردوں یا چٹوں سے کیا جاتا ہے۔ آپ کو اس بات پر ضرور حیرت ہوگی مگر ایسا ہے اور آپ کو یہ تسلیم کرنا پڑے گا کہ یونانی حکماء کا یہ فیصلہ بالکل درست اور سو فیصد مفید ہے کہ پیاز کی ان نازک پتھریوں میں گوشت پیدا کرنے والے نمکیات اور نامنزکی کثیر تعداد پائی جاتی ہے۔ چنانچہ محققین کا یہ اہل فیصلہ ہے کہ پیاز دل جیسے اہم اعضاء پریشہ کے ارد گرد چربی جمع نہیں ہونے دیتا کیونکہ پیاز کے چکنے غلیوں میں چربی کی نہیں جننے سے قاصر رہتی ہیں۔ گویا اس معمولی سبزی میں قدرت نے دل کے شفا کی اجزا کوٹ کوٹ کوٹ کے بھرے ہیں۔

روٹی کے ساتھ پیاز کی گانٹھ استعمال کیجئے تو یہ ایک عمدہ سالن کا کام دیتا ہے۔ اگر دو روٹیوں کے ساتھ آدھ پاؤ پیاز (دو گانٹھ) اور ایک چھٹا کھکھایا جائے تو پورے دن کے غذائی مواد کو حاصل ہوتے ہیں۔

پیاز بدن کی زہریلی ہوا کو روغنی اجزاء سے پاک کر دیتا ہے اور پیٹ سے نکلنے والے بد بو والے خوشبو میں تبدیل ہو جاتے ہیں۔

ہیضہ اور بدھضمی

اگر کسی کو بدھضمی کی شکایت ہو یا ہیضہ کی دبا بھیل جائے تو ان دنوں میں پیاز کے نکلے کاٹ کاٹ کے گھر میں جگہ جگہ لٹالیں اس بیماری اور دبا کا زور ٹوٹ جاتا ہے۔

اگر پیسے کی شدت کی وجہ سے کسی کو تے اور دست شروع ہو جائیں تو فوراً چھ ماشے پودینہ تین ماشے چھوٹی الائچی کے دانوں کو کوٹ کر ایک تولہ پیاز کے پانی میں ملا کر چار چار رتی بار بار چاٹنے سے دست اور تے بند ہو جاتے ہیں اور بے چینی دور ہوتی ہے تے اور دست کا یہ مجرب علاج ہے۔

گیس کا مرض

اگر کوئی گیس یا باضم کی کمزوری میں مبتلا ہو تو اسے چاہیے کہ وہ ایک پاؤ پیاز کے نکلے کرے اور انہیں ایک مرتبہ میں آدھ سیر سرکہ ڈال کر دو دن دھوپ میں رکھے پھر کھانے کے بعد ایک تولہ سرکہ میں بھگو یا ہوا پیاز کھایا جائے تو باضم مضبوط ہوگا اور گیس سے چھٹکارا مل جائے گا۔ اس کے علاوہ یہ پیاز کا محلول کھانے سے دانتوں کی جڑیں مضبوط ہوتی ہیں اور ان پر میل نہیں جننے پاتی۔

خونی بواسیر

خونی بواسیر کے مریض کو اگر اس کی دودھ گولیاں حب مقل کے ساتھ استعمال کرائی جائیں تو خونی بواسیر چند دنوں بعد ٹھیک ہو جاتی ہے۔

اگر دل کے گرد چربی جمع ہو جائے اور شریانوں میں کولسٹرول جمع جانے سے دوران خون میں نقص پیدا ہو جائے یا خون کے آنے جانے میں رکاوٹ پیدا ہو اور مریض بیٹھنے اور لیٹنے پر مجبور ہو جائے تو چند ہفتے تک جواہر مہرہ آدھی رتی تک ایک چائے کے چمچے پیاز اور لیموں کے پانی کے ساتھ استعمال کرنے سے مرض دور ہو جائے گا۔

بے خوابی

اگر نیند نہ آتی ہو تو سوئے وقت چھ ماشے سے ڈیڑھ تولہ تک پیاز چبانے سے نیند

آنے لگی اور اس سے دل کا بار دور ہو جائے گا۔

بچوں کے پیٹ کا درد

اگر بچے کے پیٹ میں درد ہو تو ایک پیاز کو سینک کر اور اس کا رس نکال کر آدھا چمچ تک پلانے سے بچے کے پیٹ کا درد دور ہو جائے گا۔ اگر پیٹ میں درد رہتا ہو اور پیٹ پھولا ہو تو ایک رتی پینگ تین رتی سیاہ نمک اور ایک چمچ پیاز کا پانی ملا کر مریض کو دیں تو سردی ختم ہو جائے گی۔

دانتوں کا درد

اگر جلم میں پیاز اور چھ ماشہ کلوئی رکھ کر اس کا دھواں کھینچا جائے تو مسوڑھوں کا درد اور دانتوں کا درد دور ہو جائے گا۔ پیاز کا پانی کان میں ڈالنے سے کان کا درد دور ہو جاتا ہے۔ پیاز کا پانی بچھو کے کانٹے کے زخم پر لگانے سے درد کی شدت کم ہو جاتی ہے۔

بیتے کا درد

بیتے کا درد بہت شدید ہوتا ہے۔ اس کے دور کرنے کے لئے ایک درمیانے درجے کی پیاز ایک مولیٰ ایک لیوں اور سوا تولہ ادراک کے پانی کے ساتھ گولیاں بنالیں اور دونوں وقت کھانے کے بعد ایک ماشہ کونی اور کشتہ مرجان دورتی دودھ یا چائے کے ساتھ کھانے سے چند دن میں مریض تندرست ہو جاتا ہے۔

نزلہ زکام کا شافی علاج

ہمارے ملک میں نزلہ زکام اور اس سے پیدا ہونے والی عام بیماریاں بہت کثرت سے عوام اور خواص کو پریشان کرتی ہیں۔ کسی کو چھینک کوئی کی ناک بند شہر قصبہ بلکہ گاؤں والے بھی نزلہ زکام سے عاجز رہتے ہیں۔ پس نزلہ اور زکام نے بچوں جوانوں اور بوڑھوں سب ہی کو پریشان کر رکھا ہے۔ ڈاکٹروں نے اس کا علاج چائے میں تلاش کر لیا ہے حالانکہ اس بیماری کو پیاز سے دور کیا جاسکتا ہے۔ ان امراض کا علاج اس طرح کیا جاسکتا ہے

ایک چھٹانک گاؤنٹی ایک چھٹانک خرمہ زرد سب کو کوٹ کر ایک سیر پیاز کے پانی میں تھوڑا تھوڑا کھل کر تے کرتے خشک کر لیں۔ پھر دھوئے گا پانی ایک پاؤ ڈال کر کھل کر کئے

خشک ہونے دیں پھر چھوٹی چھوٹی نکلیاں بنا کر مٹی کے ایک پیالے میں رکھیں۔ اس پیالے پر ایک دوسرا مٹی کا پیالہ جمائیں اور اس کے کناروں کو گاچتی یا پکنتی مٹی کا لپ لگا کر بند کر دیں اب اسے خشک ہونے دیں۔ خشک ہونے پر گڑھا کھود کر بیس سیر تھاپوں کی آگ جلائیں۔ جب آگ بجھ جائے تو کشتہ شدہ لکیوں کو نکال لیں۔ اگر نکلیاں سفید نہ ہوئی ہوں تو ایک بار پھر بیس سیر تھاپوں کی آگ پر پکائیں۔

اب ان لکیوں کو پیس کر اور سفوف بنا کر شیشی میں بھر لیں اور ایک رتی سے چار رتی تک عمر کے لحاظ سے ضمیرہ گاؤ زبان سادہ ایک تولہ یا مکھن یا دودھ یا مغز یا دام گیارہ دانے اور اگر کچھ نہ مل سکے تو تین ماشہ پانی یا دودھ میں رگڑ کر چھان لیں اور ٹھنڈی یا نیم گرم چند ہفتے استعمال کریں۔ انشاء اللہ تعالیٰ زکام اور نزلہ سے پیدا ہونے والی بیماریاں دور ہو جائیں گی۔

بیتھوں اور جوڑوں کا درد

پیاز کے محلول سے پٹھوں اور جوڑوں کا درد ہمیشہ کے لئے دور ہو جاتا ہے اس کا استعمال اس طرح ہونا چاہیے۔

ایک پتیلی میں پیاز کا پانی ایک چھٹانک لہسن کا پانی آدھی چھٹانک اور ادراک کا پانی آدھی چھٹانک لیں اور ان تینوں کو آدھ پاؤ لائٹی گھی یا تیل میں ملا کر نرم آگ پر پکائیں۔ جب پانی جل جائے اور صرف صاف تیل رہ جائے تو اسے آگ سے اتار کر محفوظ کر لیں۔ اگر پٹھے سن پڑ گئے ہیں جوڑوں میں درد رہتا ہے تو اس تیل کی مالش سے یہ بیماریاں دور ہو جائیں گی۔

خون میں کمی

پیاز کھانے سے تازہ خون پیدا ہوتا ہے اس میں شامل فولاد خون کی کمی دور کرتا ہے:

ٹی بی کے مرض میں پیاز کا استعمال

حپ دق (ٹی بی) جس طرح پاکستان میں پھیل رہا ہے اس کے تدارک اور بچاؤ کے لئے ضروری ہو گیا ہے کہ ہر انسان روزمرہ خوراک میں پیاز استعمال کرے۔ یہ سستی غذا بھی ہے

اور دوا بھی..... پیاز کا رس یا کچا پیاز نمک کے ساتھ کھانے سے ٹی بی کے مرض میں افادہ ہوتا ہے۔
اطالوی ڈاکٹروں کے مطابق پیاز تپ دق کے جراثیم تلف کرتا ہے اور اس کے عرق کا انجکشن تپ
دق کے جراثیم کے فروغ سے روکتا ہے۔

امراض جلد

پیاز جلد کے امراض میں جتلا مریضوں کو نہیں کھانا چاہیے اس کے کھانے سے خون کی
گردش بڑھتی اور جلد کو حرارت ملتی ہے۔

دیگر استعمالات

پیاز روزمرہ کی خوراک ہے مگر اس کے متنوع استعمالات سے شاید ہی کوئی واقف
ہے۔ اسے ٹھس کھانے کا ذائقہ بہتر بنانے کے لئے ہندیا میں استعمال کیا جاتا ہے مگر اس کے غذائی
اور شفا کی اثرات نے اسے عام سبزیوں سے معتبر کر دیا ہے۔ لہذا پیاز کو بطور سلا روزمرہ خوراک کا
حصہ بنانا چاہیے۔

پالک

طبی سائنسدانوں کا خیال ہے کہ پالک عربوں کی ایجاد ہے۔ یہ دو ہزار سال قبل ایران
میں کاشت کی گئی۔ پالک برصغیر میں بھی کاشت ہوتی ہے۔ ایک سو گرام پالک کے کیمیائی معدنی
اور حیاتیاتی اجزاء کی تفصیل یہ ہے:

92.1%	رطوبت
2.0%	پروٹین
0.7%	چکنائی
1.7%	معدنی اجزاء
0.6%	ریشہ
2.9%	کاربوہائیڈریٹس
73 ملی گرام	کیلشیم
21 ملی گرام	فاسفورس
10.9 ملی گرام	فولاد
28 ملی گرام	وٹامن سی

ایک سو گرام پالک میں 17 کیلو ریز ہوتی ہیں

پالک میں خون پیدا کرنے والے غذائی اجزاء کی مقدار سب سبزیوں سے زیادہ اور

بچے کی نشوونما کے لئے مددگار ثابت ہوتی ہے۔

بچوں کا بڑھا ہوا پیٹ

والدین کی لاپرواہی سے بچے البدن بن گئے، کھاتے ہیں اور ان کا پیٹ بڑھ جاتا ہے۔ انہیں بھوک کم لگتی ہے اور ضدی ہو جاتے ہیں۔ ایسے بچوں کو پاک، میتھی، کرم کا، شلجھ وغیرہ کثرت سے کھلانے کے ساتھ نوشادر، یونیدھینی اور گلاب کے پھول برابر برابر وزن نہیں کر اور سفوف بنا کر دن میں دو مرتبہ چار رتی سے دو ماشے تک کھلانے سے پیٹ ہلکا اور بچے میں چستی چالاکی بحال ہو جاتی ہے۔

پالک اور یرقان

پالک کا جوس چونکہ صغیر کی مقدار کو اعتدال پر رکھتا ہے اس لئے سوزش معدہ اور یرقان کے لئے مفید ہے۔ اس لئے پیاس کم لگتی ہے اور پیشاب کی سوزش اور جلن بھی دور ہو جاتی ہے۔

قبض

پالک پرانی قبض دور کرتا ہے اس کا جوس قبض کے لئے مستقل علاج بالغذا کا درجہ رکھتا ہے۔

ہائپوریا کا علاج

پالک میں فوٹک ایسڈ اور کیکسیم کی وافر مقدار دانتوں کیلئے حفظانِ صحت کا کام کرتی ہے۔ کچی پالک کے پتے چبانے سے ہائپوریا کے مرض سے بچاتے ہیں۔ اس مرض کے لئے پالک کا جوس گاجر کا جوس با ہم ملا کر روزانہ پینے اور مسوڑھوں پر لگانے سے افادہ ہوتا ہے۔

وافر مقدار میں ہوتی ہے۔ پاک کی سبزی ملٹی وٹامنز غذاؤں اور دواؤں سے کہیں زیادہ بہتر ہے۔ یہ پانچ اقسام کے وٹامنز اور گوشت بنانے والے اجزاء ہمارے بدن میں پیدا کرتی ہے۔ وٹامنز اے، بی، سی، زیڈ اور پی کے علاوہ فولاد، فاسفورس، چونا اور تانبہ کے بہت سے اجزاء اس میں پائے جاتے ہیں۔ ماہرین غذا ایت اس سبزی کے گونا گوں فوائد کی وجہ سے اسے ایک قیمتی سبزی شمار کرتے ہیں۔ اس سبزی کا مزاج سرد تر ہے۔ پاک بدن سے خشکی دور کر کے تروتازگی پیدا کرتی ہے۔ معدہ اسے دو تین گھنٹوں میں ہضم کر لیتا ہے۔ یہ معدہ کی ہاضمہ رطوبت کو زیادہ کرتی اور تیز اہیت دور کرتی ہے۔ انٹریوں کی حرکت کو تیز اور ان میں رکے ہوئے زہریلے فضلے کو بدن سے باہر نکال بھیجتی ہے۔ پاک جگر کے فعل کو تیز کرنے کے علاوہ انسان کی قوت بینائی کو تیز کرتی ہے۔ طالب علموں اور دماغی کام کرنے والوں کے لئے یہ ایک سستی قبض کشا اور مقوی دماغ سبزی ہے۔

پالک کے طبی فوائد

سانس کی نالیوں کی خواش

پالک پھیپھڑوں اور سانس کی نالیوں کی خواش دور کرتی اور ٹانگوں کو چٹا کر کے با آسانی فارغ ہونے میں مدد کرتی ہے۔

خون کے زہریلے فضلات

آج کل خون کے زہریلے فضلات کی آمیزش سے خونی رگوں (شریانوں) میں ٹھہر کر فالج اور پھلوں کی حس و حرکت زائل ہونے کی بیماری عام ہے۔ پاک جیسی سستی سبزی کا کثرت سے استعمال ان پھلوں کو ناکارہ ہونے سے اور ان کی قدرتی لچک بحال کرنے میں مدد دیتا ہے۔

بلڈ پریشر اور بواسیر

پالک جیسی سبزیوں کا استعمال بلڈ پریشر سے محفوظ رکھتا ہے۔ پاک بواسیر کے لئے بھی مفید ہے اور پیشاب کی نالیوں اور تیز اہیت بھی اس سے کم ہو جاتی ہے۔ حاملہ خواتین کے لئے قبض ایک پریشان کن بات ہے۔ پاک جیسی زود ہضم غذا ایت سے بھرپور انٹریوں کی خشکی دور کر کے بے ضرر قبض کشائی کرنے والی غذا ایسی حالت میں معدے اور انٹریوں میں پیدا کرنے کے علاوہ

فاسفورس

20 ملی گرام

فولاد

0.4 ملی گرام

وٹامن سی

27 ملی گرام

ٹماٹر ایسی سبزی ہے جو بطور سالن کے بھی اور کھانے کے ساتھ سلاڈ کے طور پر بھی استعمال ہوتی ہے لیکن اس کی غذائی اہمیت سے کم لوگوں کو مکمل واقفیت ہے۔ ٹماٹر میں جیاتین اور حراروں کی مقدار دوسری سبزیوں پھلوں اور گوشت سے کہیں زیادہ ہے۔ ٹماٹر نرم و نازک غذا ہے آسانی سے چبائی جاسکتی ہے اور جلد ہضم ہو جاتی ہے۔

شکاگو میں بچوں کا ایک ایسا ہیلتھ سنٹر ہے جہاں بچوں کو ٹماٹر استعمال کرایا جاتا ہے۔ اس سنٹر کے معالج حضرات کا کہنا ہے کہ ٹماٹر کے رس کے اثرات اس قدر مفید ثابت ہوئے ہیں کہ اس کا تصور بھی نہیں کیا جاسکتا تھا۔ ایسے بچے جو لاعلم ہوں یا ریاح کے مریض ہوں انہیں ٹماٹر کھلانے چاہئیں کیونکہ ٹماٹر کا رس بھوک بڑھا دیتا ہے۔ آنتوں کے فعل کو صحیح کرتا ہے۔ اس طرح ٹماٹر کا عرق ایک صحت بخش مشروب کا بھی دہر رکھتا ہے۔ دن بھر میں مختلف غذاؤں کے ذریعے ہم جس قدر پروٹین حاصل کرتے ہیں اس سے کئی گنا زیادہ صرف کچے پکائے ٹماٹروں سے حاصل کر سکتے ہیں اگر ٹماٹروں کے موسم میں ہفتہ میں تین بار ٹماٹروں کی ڈشیں کھالی جائیں تو اس طرح انسانی جسم کی سال بھر کی مختلف اجزاء کی کمی پوری ہو جاتی ہے۔

ٹماٹر

ٹماٹر ایک خوش ذائقہ اور خوش جمال سبزی ہے۔ اس کی سرخ رنگت، گلداز پن، گول اور بیضی شکل غذائی کمالات کی حیرت انگیز قوت رکھتی ہے۔ عصر حاضر کی تحقیق نے ٹماٹر کو بچوں کے لئے ایک ناگزیر خوراک قرار دے دیا ہے۔ دنیا بھر میں آلو کے بعد ٹماٹر واحد سبزی ہے جو دنیا بھر میں بڑے شوق، تجسس اور تحقیق کے ساتھ لگائی اور کھائی جاتی ہے۔

ٹماٹر ایک خوش نصیب سبزی ہے اب سے ڈیڑھ صدی قبل اسے ایک زہریلی شے سمجھا جاتا تھا۔ لوگ سمجھتے کہ یہ تیزابیت پیدا کرتی ہے کھراب یہی سبزی تریاق تیزابیت اور افزائش خون کا سبب اور جراثیم کش ثابت ہو گئی ہے۔

ایک سو گرام ٹماٹر کے اجزاء یہ ہیں:

94.0%	رطوبت
0.9%	پروٹین
0.2%	چکنائی
0.5%	معدنی اجزاء
0.8%	ریشہ
3.4%	کاربوہائیڈریٹس
48 ملی گرام	کیلشیم

پروٹین	0.2 فیصد
چکنائی	5.1 فیصد
معدنی اجزاء	0.5 فیصد
ریشہ	0.6 فیصد
کاربوہائیڈریٹس	2.5 فیصد

کدو کے معدنی اور حیاتیاتی اجزاء میں ۲۰ گرام کپاشیم، ۱۰ ملی گرام فاسفورس، 0.7 ملی گرام آئرن کے علاوہ وٹامن بی کمپلیکس بھی پایا جاتا ہے۔ ایک سو گرام کدو کی غذائی صلاحیت 12 کیلو ریٹ ہے۔

کدو ایک ممکنہ سرد مزاج، دافع صفر اور پیشاب آور غذائی اور دوائی اثرات رکھنے والی سبزی ہے۔ لہذا اس کی افادیت کے پیش نظر اسے معدے کے امراض کے لئے خاص طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔

کدو کے ادویاتی استعمالات

کدو کا جوس

کدو کا جوس پینے سے نہ صرف پیشاب کی جلن ختم ہوتی ہے بلکہ یہ آنسوؤں اور معدے سے تیزابیت اور انفیکشن بھی ختم کرتا ہے۔ جوس حاصل کرنے کے لئے ایک پودے کو کدو کش کرنے کے بعد نچوڑ لیا جائے تو خاصی مقدار میں جوس حاصل ہوتا ہے۔

پیشاب کی تکالیف کے لئے ایک گلاس کدو جوس میں لیموں کا رس ایک چمچ ملا کر روزانہ پیا جائے تو اس مرض سے نجات مل جاتی ہے۔ کدو اور لیموں کے کھاری اجزاء جلن ختم کرتے ہیں۔ جدید ریسرچ کے مطابق پیشاب کے اعضاء میں انفیکشن ہو تو لیموں اور کدو جوس سلفا ادویات کے ساتھ دینا چاہیے کیونکہ ایسی صورت میں پیشاب آور الکالائین کا عمل کرتا ہے۔

جب نیند نہ آئے

بعض لوگوں کو گرہنیوں میں نیند نہیں آتی اور ان کا سر چکراتا رہتا ہے۔ ایسے لوگ کدو

کدو

کدو کے کئی نام ہیں۔ پنجاب میں اسے لوکی اور گھیا بھی کہا جاتا ہے۔ یہ ارزاں اور کثرت سے پیدا ہونے والی ترکاری غذائی اجزاء سے بھرپور ہے۔ اس کی دو قسمیں ہیں ایک گول اور دوسری لمبی۔ یہ دونوں قسمیں بازار میں تقریباً چھ ماہ تک فروخت ہوتی دکھائی دیتی ہیں۔ کدو ایک اسلامی غذا ہے۔ ہمارے پیارے رسول ﷺ کدو رغبت سے کھاتے تھے۔ اولیاء کرام نے بھی اس سبزی کو بصد احترام و شوق کھایا ہے۔

کدو کا مزاج

اس سبزی کا مزاج سرد اور تر ہے۔ اس میں گوشت بنانے والے روغنی اور معدنی نمکیات کوٹ کوٹ کے بھرے ہوتے ہیں۔ قدرت نے اس سستی سبزی میں بہت سے اجزاء سموئے ہوئے ہیں۔

کدو کے اجزاء

اس ارزاں سبزی میں کپاشیم، پوٹاشیم اور فولادی اجزاء کثرت سے پائے جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ وٹامن اے اور وٹامن بی بھی موجود ہوتے ہیں۔ یہ کثیر الغذا سبزی قبض کشا، معدے کی سختی، جلن اور تیزابیت کو دور کر دیتی ہے۔

ایک سو گرام کدو کی غذائی صلاحیت یہ ہے۔

96.1 فیصد

رطوبت

کاٹ کر پاؤں کے نکلوں پر کدو کی مالش کریں۔ کدو کا جوس تلوں کے تیل میں ملا کر روزانہ رات کو سر پر مالش کر کے لگایا جائے تو گہری نیند آتی ہے۔

کدو کا ایک پاؤ کا سان اور چپاٹیوں کے ساتھ کھالینے سے بدن کو ایک وقت کی ضروری غذا حاصل ہو جاتی ہے۔ گرم مزاج لوگوں، جوانوں اور گرمی، خشکی اور قبض کے ستائے مریضوں کے لئے یہ غذا بھی ہے اور دوا بھی۔ پرانے نیکموسن نے گھیا پننے کی دال شامل کر کے ایک سستی اور مکمل غذا ہمارے لئے تجویز کر دی ہے۔ یہ بات تجربے اور علاج سے ثابت ہوئی ہے کہ گرم طبیعت والوں، سخت دمزدوری کرنے والوں اور دائمی قبض کے مریضوں کے لئے اس اچھوتی غذا کا مقابلہ آج کل کی قیمتی سے قیمتی غذا نہیں بھی کر سکتیں۔

بخار کا علاج

گرمی کے موسم میں تیز بخار اور معیاری بخاروں کی صورت میں اکثر دیشتر ”سرسام“ ہو جاتا ہے۔ مریض بے چین ہوتا ہے اور سر چلتا ہے۔ بے ہودہ گفتگو شروع کر دیتا ہے اور گھر بھر کی پریشانی کا باعث بنتا ہے۔ سرسام اور بخار کی تیزی دور کرنے کے لئے ایک کدو لے کر اس کا ایک ٹکڑا کاٹ کر اسی کدو پر جما کر گوندھے ہونے آٹے کی لیپ کر کے تور کی بھوبھل میں دبا دیں۔ جب آٹا پک کر سرخ ہو جائے تو گھیا کو تورو سے نکال کر آٹا دور کر کے اس کا پانی نچوڑ کر مریض کی عمر، طاقت اور حالات کے مطابق آدھی چھٹانک سے تین چھٹانک تک دیسی شکر شربت اتار یا شربت بزدوری معتدل ملا کر پلانے سے مریض کو فائدہ ہوگا۔

یہ بات تجربے سے کہی جاسکتی ہے کہ تیز بخار بے چینی، پیاس، گھبراہٹ اور خشکی دور کرنے کے لئے یہ ایک سستی گھریلو دوا بڑے سے بڑے انگلشمن سے بہتر ثابت ہوتی ہے۔ اگر غرضاً خواستہ بخار ایک سو پانچ ڈگری سے بھی بڑھ جائے تو نرم گھیا کے چار ٹکڑے کر کے چار آدمی مریض کے ہاتھ اور پاؤں کو ایک ایک ٹکڑا سادہ دھبی کی لمبی میں بٹھو کر رگڑنا شروع کر دیں۔ دو چار منٹ میں لوہی کے رگڑنے والے ٹکڑے بخار کی مدت کو جذب کر کے سیاہ اور گرم

ہو جائیں گے اور خدا کے فضل و کرم سے بخار کی تیزی سے ترپنے والا والد مریض ہوش کی باتیں کرنے لگے گا۔

یوقان اور خشکی کا علاج

بعض گرم مزاج جوان، غیر معمولی گرمی، خشکی اور غلط ماحول اور گرمی کی وجہ سے بے مزہ ہو جاتے اور گستاخی پر اتر آتے ہیں۔ ایسی صورت میں آدھ ہیر گھنے کے گودے کو چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر کے دو گنی کھانڈ ان کے اوپر چھڑک کے رکھ دیں۔ چند گھنٹوں بعد کدو کا پانی اور کھانڈ کی ملاوٹ سے شیرہ بن جائے گا۔ اس شیرے میں ایک چھٹانک مغز بادام اور ایک تول چھوٹی الائچی کے دانے ملا کر ہلکی آگ پر مرہبہ کا قوام بنالیں۔ پھر اس قوام کو مرتبان میں محفوظ کر لیں اور روزانہ ایک چھٹانک صبح ناشتہ کر کے اور اس کے ساتھ دودھ پی لیں۔ دو ہفتے کھانے سے دماغ کی خشکی دور ہو جائے گی اور مریض میں چستی اور چالاکی پیدا ہو جائے گی۔

بچے کا سوکھاپن

ایک سیر دینی گھیا لے کر اور اس کے ٹکڑے کاٹ کر ایک چھٹانک حب کلاں بھر کر کاٹا ہو اٹکڑا اوپر جما کر گاجنی کے لیپ سے کنارے بند کر دیں پھر تورو کے بھوبھل میں دبا دیں۔ یہ عمل تین مرتبہ ہر اکھیں پھر اسے پیس کے رکھ لیں۔ بچے کے سوکھاپن دور کرنے کے لئے یہ سنوف تین ماشے روزانہ دیں۔ انشاء اللہ چند روز میں سوکھے پن میں کمی واقع ہو جائے گی اور چند دنوں بعد مرض ختم ہو جائے گا۔

ایک سوگرام کریلے میں 25 کیلو ریڑھ ہوتی ہیں۔

اقسام

کریلے کی دو اقسام بہت عام ہیں۔ اس کی ایک قسم وہ ہے جسے بڑا کر یا کہا جاتا ہے اور یہ عام طور پر موسم گرما میں ہوتا ہے۔ دوسری قسم جسے ککوڑے کے نام سے پکارا جاتا ہے۔ وہ برسات کی پیداوار ہے۔

غذائی اور شفاغی فوائد

کر یا ہمارے ملک میں کثرت سے پیدا ہوتا ہے اور اسی کثرت سے استعمال ہوتا ہے۔ اس سبزی کے غذائی اور شفاغی بہت سے فوائد ہیں۔ اس کے اجزاء میں فولاد اور نمکیات شامل ہیں۔ یہ سبزی صرف ذائقہ دور ہی نہیں کرتی بلکہ اپنے اندر ایسی صفات رکھتی ہے جس سے انسانی جسم پر اچھے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ موسم گرما میں ہمارے بدن میں نمکیات کی کمی ہو جاتی ہے۔ کر یا قدرت کی وہ سبزی ہے جو اس کی کوپورا کرتی ہے۔

بیمش اور سدے کا علاج

گرمی کے موسم میں ٹھنڈے پانی اور مشروبات کا استعمال بڑھ جاتا ہے جس سے معدے کی رطوبت کمزور پڑ جاتی ہے اور پیمش سے معدے میں سدے پیدا ہو کر بد ہضمی اور طبع کی تکلیف کو بڑھا دیتے ہیں۔ فاسد رطوبات پیدا ہوتی ہیں۔ ایسی صورت حال میں کر یا ایک عمدہ غذائی اور دروائی کام کرتا ہے۔ ایک سو سے لے کر ڈھائی سوگرام کریلے لے کر سالم کوٹ کر ان کا پانی دو تین ہفتے استعمال کرنے سے معدے کا فضل درست ہو جاتا ہے۔ کریلے کی ترکاری نظام ہضم درست رکھتی ہے۔ کر یا اندرونی اعضاء کے فضل کو بیدار کر کے نظام ہضم کو شگ و رکھتا اور معدہ کو تقویت دیتا ہے۔

شوگر کا علاج

کریلے کا ایک خاص فائدہ نابالہ کی اصلاح کرنا ہے۔ شوگر کی وجہ سے معدہ خاص تھج نہیں رہتا اور رطوبت انسولین بنانا کم کر دیتا ہے۔ پیشاب سے شوگر کا اخراج شروع ہو جاتا ہے

کر یا

کریلے کے بارے میں بطور پر کہا جاتا ہے کہ یہ ایک کڑوی سبزی ہے لیکن عجیب بات ہے کہ یہ سبزی جس قدر کڑوی ہے اسی قدر بچوں جوانوں اور بوڑھوں کو پسند ہے اور چھوٹے بڑے سب ہی اسے بڑی رغبت سے کھاتے ہیں۔

کر یا عام طور پر لیوٹرا ہوتا ہے اور اس کی بیرونی سطح دھاری دار ہوتی ہے۔ اس کے اندر چٹے بیضوی بیج ہوتے ہیں جن کا ذائقہ تلخ ہوتا ہے۔ اس سبزی کو بیرونی جلد چھیل کر اور درمیان سے سخت بیجوں کو نکال کر استعمال کرتے ہیں۔ بیجوں کی تلخی کے علاوہ اس سبزی کا مزاج گرم خشک ہوتا ہے۔

کریلے کے کیمیائی اجزاء

ایک سوگرام کریلے میں درج ذیل غذائی صلاحیت ہوتی ہے۔

29.4 فیصد رطوبت 1.6 فیصد پروٹین 0.2 چکنائی 0.8 فیصد معدنی اجزاء 0.8 فیصد

ریشہ 4.2 فیصد کاربوہائیڈریٹس

معدنی و حیاتیاتی اجزاء

کیشم	30 ملی گرام
فاسفورس	70 ملی گرام
آئرن	1.8 ملی گرام
وٹامن سی	88 ملی گرام

پیشاب آدرا دویہ کا استعمال کرایا جائے تو پتھری بہت جلد خارج ہو جائے گی۔

موٹاپے کا علاج

موٹاپے کے لئے کرپلا سبزی کے علاوہ ایک اچھی دوا بھی ہے۔ کرپلوں کو خشک کر کے دو گرام روزانہ کھانے سے موٹا پا جاتا رہتا ہے۔

کریلا قبض کشا

کرپلا بلین اور قبض کشا ہے۔ یہ جسم انسانی سے ہر قسم کے زہروں اور رکے ہوئے فاسد مادوں کو ہندرج خارج کرتا ہے۔ معدہ، جگر اور گردوں کی غلاظتوں اور انتڑیوں سے رتج خارج کرتا ہے۔ قبض کشا ہونے کے باوجود پیٹ میں مروڑ پیدا نہیں کرتا۔

کرپلے کے نمکیات انسانی مشینری میں اس کی کا بھی تدارک کرتے ہیں جو پینہ کی صورت میں نمک خارج ہونے سے پیدا ہوتی ہے۔ حکماء کرام کے کہنے کے مطابق کھانے کے ساتھ زیادہ پانی پینا منع ہے مگر عوام الناس گرمی کے زمانہ میں برف کے ٹھنڈے پانی پر جانیں دیتے ہیں۔ تندو تیز برقی کچھووں میں آرام کرتے ہیں جس کی وجہ سے غذا، معدہ میں دیر تک رکی رہتی ہے۔ ریاچ پیدا ہوتی ہیں۔ تیزابیت پیدا ہو کر پریشان خیالی اور پست ہمتی پیدا ہوتی ہے۔ بدن کا بوجھ اٹھانا مشکل ہو جاتا ہے۔ ایسی صورت میں علی الصبح آدھ سے ڈیڑھ پاؤ تک کرپلے، آدھ پاؤ سبز کوکوٹ کر اس کا پانی صبح کو نماز کے بعد پینے سے پیٹ کا پانی پیشاب، پاخانے کے ذریعہ خارج ہو جاتا ہے اور مریض چلنے پھرنے کے قابل ہو جاتا ہے۔

ہیضہ میں کرپلے کا استعمال

موسم گرم میں خوراک اور ماحول کی آلودگی ہیضہ کا مرض بڑھا دیتی ہے۔ ہیضہ کے ابتدائی مراحل میں کرپلے کے پتوں اور پیاز کا جوس چائے کے دو چمچے ہمراہ ایک پیچ لیمن کا رس ملا کر پلا جائے۔

بواسیر

بواسیر ایک تکلیف دہ مرض ہے۔ اگر کرپلے کے تازہ پتوں کا تین چمچے جوس ایک گلاس

اور تمام دن بار بار پیشاب آتا ہے۔ کرپلا اس کے لئے ایک عمدہ تدبیر اور علاج ہے۔ لبلبہ کی اصلاح کے لئے اس سے بہتر کوئی اور سبزی نہیں۔ یہی وجہ ہے کہ شوگر کے مریضوں کو کرپلے کے استعمال کی ہدایت کی جاتی ہے۔

کرپلا ہاضم، بھوک لگانے والا اور خون صاف کرنے والی غذا ہے۔ اس کے علاوہ کرپلا جوڑوں کے درد اور گھٹیا میں بھی فائدہ دیتا ہے۔ لقوہ، فالج اور اعصابی امراض میں بھی اس کا استعمال بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔ کرپلا اپنے گرم اور خشک مزاج کی وجہ سے جسم میں بلغم کو جمع نہیں ہونے دیتا اور رطوبت کو تحلیل کرتا ہے۔

جگر کے لئے

جگر کے امراض میں یوں کا پانی اچھی تدبیر ہے۔ یہی وجہ ہے کہ کرپلا یرقان میں بھی استعمال کرایا جاتا ہے۔

پیٹ کے کیڑے

پیٹ میں کیڑے ہوں تو کرپلے کا پانی اس مرض کے لئے بہت مفید ہے۔ جن کے پیٹ میں کیڑے ہوں انہیں کرپلوں کے پانی کے دو چمچے روزانہ دینے سے پیٹ کے کیڑے ختم ہو جاتے ہیں۔

جن لوگوں کا پیٹ پھول جاتا ہے۔ ہاتھ بید اور چہرے پر سوجن آ جاتی ہے ایسے لوگوں کے لئے کرپلا ایک بہترین غذا اور دوا ہے۔

جلدی امراض

گرمیوں کے موسم میں لوگوں کو پھوڑے پھنسیاں ہو جاتی ہیں۔ ایسے لوگ اگر کرپلا سالم ایک چھانک ادا لٹاس کے درخت کے تازہ پھول پیچاس گرم دونوں کو کوٹ کر اور پانی نکال کر پی لیں تو پھوڑے پھنسیاں ختم ہو جائیں گی اور خون صاف ہونے سے چہرے کی رنگت میں کھار پیدا ہوگا۔

گودے مٹانے کی پتھری

کرپلے کا استعمال گودے مٹانے کی پتھری کو بھی ریزہ ریزہ کر دیتا ہے۔ اس کے ساتھ

لسی میں ذال کر روزانہ ایک ماہ تک صبح کے وقت پیا جائے تو بواسیر سے نجات دیتا ہے۔ بواسیر کے شے ختم کرنے کے لئے کریوں کی جڑوں کا پیسٹ ایک کارگر دوا ہے۔

اگرچہ کریا بہت ہی شفا کی اثرات رکھنے والی ہنری ہے البتہ گرم مزاج لوگوں کو اس کے استعمال میں پرہیز کرنا چاہئے۔ بخار کی حالت میں کریا کا استعمال نہیں کرنا چاہئے۔ کریلے کے ساتھ ہنر و ہنیا، مناسب لگی اور دہی ملانے سے اس کی گرمی کم ہو جاتی ہے۔

کریلے پکانے کا طریقہ

کریلے کا سالن تیار کرتے وقت اس کے سب کچل کر صرف لگی میں بھونا جائے اور پانی بہت کم استعمال کیا جائے تو نہایت عمدہ اور ذائقہ دار ہوتا ہے۔ اگر کرلے کو گوشت یا قیغہ میں بھون کر تیار کیا جائے تو اس کا ذائقہ دو چند ہو جاتا ہے۔

کریلے کا غلط استعمال

جیسا کہ ہم جانتے ہیں کہ قدرت نے کریلے میں گرمی کے موسم میں نمکیات کی کمی کو پورا کرنے کی خاصیت اور خصوصیت پیدا کی ہے مگر ہم یہ ہے کہ ہم اس کی کڑواہٹ کو ختم کرنے کے لئے بار بار دھو کر اس کے موثر جوہر اور نمکیات کو ختم کر دیتے ہیں۔ یہ ایک بہت بڑی غلطی ہے کیونکہ ایسا کرنے سے اس کے مطلوبہ مقاصد پورے نہیں ہوتے۔

گاجر

گاجر غذا بیت سے بھرپور کثیر الفوائد ہنری ہے جسے کچا بھی کھایا جاتا ہے اور پکا کر بھی۔ اس سے لذیذ پیٹھے طوے بنائے جاتے ہیں اور اوہ یاقی طور پر اس کے مربہ جات بنا کر کھلائے جاتے ہیں۔ گاجر غریبوں اور امیروں میں یکساں مقبول ہنری ہے۔ گاجر میں پر وٹمین معدنیات و نامنز اور سفیرائیڈز وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں۔

گاجر قدیمی ہنری ہے۔ یہ دنیا بھر میں مقبول ہے۔ اس کے دو بڑے گروہ ہیں۔ ایک یورپی اور دوسرا ایشیائی۔ یورپی گاجر ملائم ذائقہ دار ہوتی ہے۔ اس میں ریشہ کم ہوتا ہے جبکہ ایشیائی گاجر لمبوتری اور قدرے سخت ہوتی ہے۔ اگرچہ یہ بھی ذائقہ میں میٹھی ہوتی ہے مگر بعض علاقوں میں بد مزہ گاجر بھی پائی جاتی ہے۔ گاجر کا اصل وطن وسطی ایشیاء سمجھا جاتا ہے۔ حالانکہ یہ یورپی دنیا میں کاشت ہو رہی ہے۔

گاجر مقوی اور مصفی غذا ہے۔ اسے ونامنز کا خزانہ بھی کہا جاتا ہے لیکن ونامن اے اس میں بکثرت پایا جاتا ہے۔ اس کے کیمیائی اجزاء بدن انسانی اور اعضائے جگر کے لئے بے حد کارآمد ہیں۔ گاجر کو انگریزی میں کیروت Carrot کہا جاتا ہے یہ کیروٹین نامی مادہ ونامن اے کی ابتدائی شکل ہوتا ہے۔

یہی کیروٹین جب جگر میں جاتا ہے تو ونامن اے بن جاتا ہے۔ انسانی صحت کے لئے ونامن اے ناگزیر ضرورت ہیں۔ اس ونامن کی وجہ سے چہنائی بہتر ہوتی ہے اور یہ بصارت کو قائم و

وٹامن بی کی معمولی مقدار بھی گاجر میں موجود ہے۔

گاجر کو ہر طرح کی غذائی ضرورت کے مطابق استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اس کا جوس "کرشیماقی مشروب" کہلاتا ہے تو اس کا سر بہ ایک قوت بخش روح افزاء میٹھا اور سرخوشی مہیا کرتا ہے۔ گاجر میں کھاری اجزاء بکثرت ہوتے ہیں۔ جن سے خون صاف اور توانا ہوتا ہے۔ تیزابیت آج کے دور کی اذیت ناک بیماری ہے۔ گاجر کھانے سے معدے سے تیزابی مادے خارج ہو جاتے ہیں۔ گاجر طاعت بخش غذا ہے۔ اس سے قلب و ذہن کو تقویت ملتی اور جگر کی کارکردگی میں اضافہ ہوتا ہے۔ دائمی قبض، خرابی خون، پیشاب کی بندش، مرض "سیان" اختلاج قلب رفع ہوتا ہے۔ گاجر سموزوں کو مضبوط اور دانتوں کو شفاف کرتی ہے۔ گاجر بلغم خارج کرتی ہے۔ لہذا یہ دمہ کے مریضوں کے لئے بھی کارآمد ہے۔ گاجر غذائی اثرات رکھتی ہے۔ اس کی کبیر امراض جنسی کو بھی دور کرتی ہے۔ گاجر کا چار اور گاجر کی کلونجی بھی ایک معروف دوا کے طور پر استعمال ہوتی ہے۔

گاجر اور امراض بدنہی

جدید تحقیقات کی روشنی میں گاجر کو درج ذیل امراض سے نجات کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔

قبض

ام الامراض قبض کی وجہ سے بہت سی دوسری بیماریاں لاحق ہوتی ہیں۔ کچی گاجر چبا کر کھانے سے آنتوں میں حرکت پیدا ہوتی ہے جس سے اجابت میں تھلپ نہیں ہوتی۔ گاجر میں موجود ریٹے فضلہ کے اخراج کو آسان بناتے ہیں۔ گاجر کا جوس اور پالک کا جوس لمبوں کے عرق میں ملا کر پیا جائے تو قبض کا کراٹک مرض بتدریج ختم ہو جاتا ہے۔ یہ ختم از کم دو ماہ تک پینے سے مطلوبہ مقاصد پورے ہوں گے۔ جوس تیار کرنے کے لئے مندرجہ ذیل مقدار کا خیال رکھیں۔ گاجر

دائم رکھنے کے لئے بھی ضروری وٹامن ہے۔ اس کی کمی کے باعث شب کوری اور نظر کی کمزوری بدن میں انفیکشن، بار بار نزلہ زکام، بھوک میں کمی، سموزوں، دانتوں اور جلد کی بیماریاں، ناک، کان، گلا، آنتوں میں سوزش گردوں اور رحم کے بیرونی حصے کی لعاب دار جھلیاں بری طرح متاثر ہوتی ہیں۔ بچوں کی اچھی صحت کے لئے وٹامن اے نہایت ضروری ہے۔ اس کی کمی کے باعث بچوں کی نشوونما رک جاتی ہے۔

وٹامن اے عموماً حیوانی غذاؤں مثلاً انڈے کی زردی، پیخیر، بکری کی گلیٹی، دودھ، مکھن اور گھی وغیرہ سے حاصل ہوتا ہے۔ البتہ بزرگوں والی سبزیوں میں بھی یہ وٹامن قدرتی طور پر موجود ہے اور گاجر ان میں سے ایک ہے۔ گاجر کے اہم ذائقے کیروٹین اور اینٹی نولی کے اجزاء کی مقدار کا اندازہ اس امر سے لگایا جاسکتا ہے کہ یہ اجزاء ایک سو گرام گاجر کے پتوں میں 5700 اور 1890 کی مقدار میں موجود ہوتے ہیں۔ گاجر میں معدنیات بھی بکثرت پائی جاتی ہیں۔ سموزیم، سلفر، کلورین اور آئیوڈین اس کی بیرونی جلد پر پائے جاتے ہیں۔ لہذا گاجر کو پھیل کر کھانے کی بجائے صرف دھو کر کھانا چاہیے۔

ایک سو گرام گاجر کا کییمیائی تجزیہ

86%	رطوبت
0.9%	پروٹین
0.2%	چکنائی
1.1%	معدنی اجزاء
1.2%	ریشہ
10.6%	کاربوہائیڈریٹس
80 ملی گرام	کیلشیم
530 ملی گرام	فاسفورس

کا جس 250 ملی لیٹر پاک کا جس 50 ملی لیٹر میوں کے دو یا تین قطرے۔

خرابی ہاضمہ

قبض کے علاوہ کمر معدہ کی وجہ سے غذا ہضم نہ ہونے کے باعث کھٹی ذکاریں آتی ہیں۔ پیٹ بھرا بھرا لگتا ہے گیس بنتی ہے جس سے معدہ میں تیزابیت کے باعث جلن ہوتی ہے۔ گاجر ایک ایسی غذا ہے جس سے ہاضمہ تیز ہوتا ہے۔ اس میں شامل اجزاء انتڑیوں کے امراض سوزش، السر، قونج اور بدھضمی کو رفع کرتے ہیں۔ گاجر جراثیم، بیکٹیریا کی دشمن ہے۔ بچوں کے کپڑے خارج کرنے کے لئے بھی یہ مفید غذا اور دوا ہے۔

پیش

گاجر کا جس معدہ کا محافظ قرار دیا گیا ہے۔ اس میں شامل سوڈیم، پوٹاشیم، فاسفورس، کیلشیم، سلفور وغیرہ اسہال کی صورت میں نسکات کی کمی واقع نہیں ہونے دیتے۔ جن بچوں کو اسہال کی شکایت ہو انہیں چاہیے کہ وہ آدھ کو گاجر کو 150 ملی لیٹر پانی میں ابال کر نرم کر لیں۔ اس کے بعد پانی نکھار کر اس میں آدھ کھانے کا چمک ڈال لیں۔ یہ مشروب ہر 30 منٹ بعد مرلیض کو پالانے سے 24 گھنٹے کے اندر بہتری پیدا ہو جاتی ہے۔

گاجر امراض نسوانی کیلئے کار آمد دوا

کچی گاجر میں کھانے والی عورتوں کو کیا دیا کا مرض نہیں ہوتا۔ اس سے بانجھ پن کا موثر علاج بھی کیا جاتا ہے۔ تاہم حمل کے ابتدائی دنوں میں گاجر کا جس ہرگز استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ گاجر کا جس چونکہ پیشاب آور ہے جس سے پیشاب کی نالیوں کی دیواروں میں زہریلا پن پیدا ہونے سے اسقاط حمل کا خطرہ ہوتا ہے۔

امراض دھن

عموماً یہ دیکھا گیا ہے کہ گاجر میں کھانے والے بچوں کے دانت مضبوط اور طویل العمر ہوتے ہیں۔ گاجر دانتوں کو فالتو خوراک کے اجزاء سے پاک کرتی ہے۔ منہ کی عمومی بیماریاں بھی گاجر کے کھانے سے ختم ہو جاتی ہیں۔

جگر کی گرمی اور گاجر کا مربہ

طب یونانی میں گاجر کے مربہ کا استعمال ہر وجہ ہے۔ اسے سردیوں اور گرمیوں میں کھایا جاتا ہے۔ اس کے استعمال سے جگر کے سدے کھلتے ہیں۔ گندم کے آٹے کی روٹی کے ساتھ گاجر کے مربہ کو کھانے سے بدن کو قوت ملتی ہے۔

گاجر کا سلاخ

حیوانی غذاؤں کے خوگر انسانوں کے لئے گاجر کا سلاخ بے حد ضروری ہے۔ گاجر مولیٰ چھندریا ز اور ٹماٹر کا سلاخ بنا کر کھانے سے غذائی ضروریات پوری ہونے کے ساتھ بدن میں چستی اور قوت پیدا ہوتی ہے۔

صلاحت اور چہ بلی اور نشاستہ والی نامتھم اور دیر میں ہضم ہونے والی غذاؤں کے اجزاء کو جو بدن میں وزن اور بھاری پن (موٹاپا) پیدا کرتی ہیں۔ لہسن کا استعمال ایسی غذاؤں کو حرکت میں لاکر اور خون میں تبدیل کر کے ہلکا پھلکا بناتا ہے۔ اس کے استعمال سے خونی نالیوں (شرائین) کی سختی دور ہوتی ہے اور قدرتی پگ بھال ہو کر بلڈ پریشر میں کافی فائدہ پہنچاتا ہے۔ اسی وجہ سے ”لہسن“ کو موٹاپا اور بلڈ پریشر دور کرنے کی ”قدرتی دوا“ کا نام بھی دیا جاتا ہے۔

لہسن

یہ ایک عجیب بات ہے کہ حکیموں اور ویدوں کے علاوہ موجودہ دور کے سائنسدانوں نے بھی اپنے ان مریضوں کو لہسن کا استعمال کرنے کا سختی سے مشورہ دینا شروع کر دیا ہے جن کے بدن گلیٹیوں اور مرغن غذاؤں کے استعمال سے بھول جاتے ہیں۔ چنانچہ دنیا بھر میں مرطوب اور مرغن غذاؤں کو زود ہضم بنانے اور خون کو ان کے زہریلے اثرات سے بچانے کے لئے لہسن کا استعمال روز بروز عام ہو رہا ہے۔ اس طرح مغربی ممالک میں بھی لہسن کے فوائد کے پیش نظر اس کی مانگ بڑھ گئی ہے اور اگر یہ کہا جائے۔ اللہ تعالیٰ نے لہسن میں ضروری و نامنکز کے علاوہ ”معدنی نمکیات“ آئیوڈین اور فراری روغن کا کوئٹ اس سبزی کو زیادہ عطا کیا ہے تو یہ بات سب تسلیم کر لیں گے۔ امریکہ کے بسیار خور اور پیٹ لوگ لاکھوں پونڈ سالانہ کے حساب سے لہسن چٹ کر جاتے ہیں امریکہ میں لہسن سے بلڈ پریشر کی ادویات باقاعدہ بنائی جا رہی ہیں۔

عوام لہسن کے بد مزہ ذائقے کا شکوہ کرتے ہیں لیکن خدا نے یہ مزہ (بد مزہ) بلغم چٹا کرنے کے لئے بنایا ہے۔ حکماء فرماتے ہیں کہ مریض کو لہسن استعمال کرانے کے نتیجے میں پرانی کھانسی کالی کھانسی اور سل کی کھانسی میں بلغم باہر نکل جاتا ہے اور بلغم جلدی پیدا ہونا بند ہو جاتا ہے۔ مزید برآں مریضوں کو رات میں پینڈ آتا بھی ہو تو لہسن کے استعمال سے بند ہو جاتا ہے اور بھوک بڑھتی ہے۔

اس طرح اگر معیادی بخار دانتے دوہرے بدن (موٹے) کے مریضوں کو دن میں تین چار مرتبہ پانی کے دس تیس قطر دس تک عرق گاؤ زبان پانچ تو لے میں ملا کر پلانے سے بخار کی

اللہ تعالیٰ نے اپنی قدرت کاملہ سے اس سبزی ترکاری یا بوٹی میں اس قدر تریاتی خوبیاں پیدا کی ہیں کہ جن کے اثرات افعال اور خواص ہی کو بیان کیا جائے تو اس کے لئے ایک الگ کتاب کی ضرورت ہوگی۔ معروف سبزی یا بوٹی کے جو نام برصغیر پاک و ہند اور مغربی ممالک میں زیادہ مشہور ہیں وہ کچھ اس طرح ہیں:

عربی زبان میں لہسن ٹوم ٹوم اور تریاق اللحوم کے نام سے مشہور ہے فارس میں اسے ”سیر“ اور دو میں لہسن کے نام سے پکارتے ہیں لہسن کا نام اسے بنگالیوں نے دیا ہے۔ بنگالی اسے ”راخن“ بھی کہتے ہیں پنجابی اور سندھی میں اسے تھم کے نام سے پکارا جاتا ہے گجراتی میں ”عکھ“ ہندی میں لشن اور لہسن، سنسکرت میں لشن اور انگریزی میں گارلک جبکہ لاطینی میں ایٹیم سیٹوم کہتے ہیں۔ چنانچہ لہسن اپنے شفا بخش اثرات کی وجہ سے ایک سوئے جیسی قیمتی سبزی ترکاری ہے۔ پرانے حکیموں نے ہزاروں سال سے اسے روزمرہ کی انسانی غذا میں ایک ”مسالے“ کے طور پر داخل کیا ہوا ہے۔ اس ترکاری (سبزی) سے پیدا ہونے والی جستی خوبصورتی اور صحت کی وجہ سے قدیم ہندو اور مصری لہسن کی پرستش کرتے تھے اور فتح حاصل کرنے کے لئے جنگ پر جاتے وقت اپنی پیشانی پر اس کا نقشہ لگاتے تھے۔

خواص، افعال، اثرات

لہسن میں قدرت نے بلڈ پریشر کو دور کرنے بکثرت آکسیجن جذب کرنے کی

حد نہ ہو جاتی ہے، پیشاب کے زہریلے مادے بھی اس کے استعمال سے خارج ہوتے گتے ہیں۔ کم خوابی بلڈ پریشر ملنے لیا اور اعصاب کی کمزوری بھی اس کے استعمال سے رفع ہوتی اور مٹھی نیند آنا شروع ہو جاتی ہے۔

درد قلعہ استریوں کا درد اور ریا کی زیادتی لہسن کے نام سے بھاگتی ہے۔ فاج قلعہ رعد بدن کے سن ہو جانے کے علاوہ چھوٹے بڑے جوڑوں کے درد کے لئے ہرج کو اس کے تین جوڑوں (گٹھلی دانے) سے گیارہ جو میں چھیل کے آدھے چائے کے چمچے کے برابر گھی یا کھن میں بریاں کر کے بھوری رنگت ہونے پر اس میں چھ ماشے سے ایک تولہ تک بھون اور ایک انڈہ ملا کر فوراً آگ سے اتار کر اچھی طرح ہلا لیا جائے۔ پھر اس کے کھانے اور پینے کے دوران دودھ یا چائے مرلیض کو دیا جائے۔ پرانے مرلیضوں کو کھانے کے بعد دونوں وقت ایک ماشہ سے چھ ماشے تک بھون کھلے اس کے علاوہ عمر موسم کے مطابق موٹے تازے مرلیضوں کو ادک کا پانی تولہ دو تولہ دن میں ایک مرتبہ پلایا جائے۔ انشاء اللہ صحت نصیب ہوگی۔

شمالی افریقہ میں لوگ چھوٹے بڑے جوڑوں کے درد کے لئے اور نزلہ کھانسی کی عام بیماری دور کرنے کے لئے آٹے میں لہسن ملا کر روٹی پکا کر کھاتے ہیں۔ جبکہ امریکہ میں لہسن سے بنے ہوئے درجنوں قسم کے پوڈز، سٹ پیچر اور گوشت کے ٹکڑے عام ملتے ہیں۔

زخم

زخموں کو صاف کرنے کے لئے لہسن کے پانی ملے ہوئے ہلکے محلول میں گدیاں اور بیٹیاں کر کے رکھنے سے زخم جلد بھر جاتا ہے۔

دانت کا درد

اگر لہسن کو گرم کر کے دانتوں کے درمیان رکھ کر دبایا جائے تو دانت کے درد کو فوراً تسکین مل جاتی ہے اگر کپڑا لگنے سے دانت میں درد ہو تو سیندر کو لہسن کے پانی میں حل کر کے اور اس میں روٹی تر کر کے دانت کے سوراخ میں رکھنے سے تسکین ہوتی ہے۔

بائپوری

لہسن کے ایک حصہ پانی میں بیس حصہ پانی ملا کر کلیاں کرنے سے مسوڑھوں سے پیپ

نکل جائے گی اور مرلیض کو آرام ملے گا۔

بہرہ پن

روغن کجید (تلی کا تیل) دو تولے لوہے کے کرچھے میں ڈال کر آگ پر رکھیں جب کپنے لگے تو اس میں ایک سالم لہسن ڈال دیں اور اسے خوب جلا لیں۔ پھر چھان کر محفوظ کر لیں۔ دو تین قطرے نیم گرم کر کے کان میں ڈالیں۔ انشاء اللہ بہرہ پن دور ہو جائے گا۔

کالی کھانسی

اگر لہسن چھیل کر اور اسے دھاگے میں پرو کر بطور پار مرلیض کے گلے میں ڈال دیا جائے تو کالی کھانسی دور ہو جاتی ہے۔

سردی کی کھانسی

تلی کے تیل میں لہسن جلا کر سینے پر مالش کرنے سے سردی کی کھانسی دور ہو جاتی ہے۔

بلغی دمہ

دو تولے گھی میں لہسن کے تین جوے بھون کر پھر شہد ملا کر چائا جائے تو بلغی دمہ دور ہو جاتا ہے۔

معدے کے امراض

اگر لہسن کی چٹنی کھانے میں استعمال کی جائے تو خوب بھوک لگتی ہے اور بدامضمی ختم ہو جاتی ہے۔ اگر کھانا کھانے کے بعد "قے" ہو جائے تو کھانے کے بعد لہسن کی چٹنی استعمال کر لیں۔ انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔

ورم طحال

اگر جگر اور طحال (تلی) پر ورم آ جائے تو لہسن کا پانی چار تولہ مرلیض کو پلائیں اس کے بعد آدھ پاؤ گھی پانچ تولہ گڑ اور آٹے کا حریہ بنا کر کھلائیں۔ دو تین روز میں آرام مل جائے گا۔

دھدر اور خارش

لہسن کا پانی ایک تولہ روغن سرسوں ایک پاؤ ملا کر بدن پر مالش کریں اور مرلیض نو ایک

گھنٹہ دھوپ میں بٹھائے رکھیں۔ اس کے بعد نیم گرم پانی سے نہلا دیں اس سے خارش دور ہو جائی ہے۔ اگر لہسن باریک ٹپس کر اس میں شہد شامل کر کے اسے دھدر پر لپ کیا جائے تو چند باریک مالش سے دھدر ختم ہو جائے گا۔

زہریلے کیٹے (سانپ، بچھو وغیرہ)

لہسن کا پانی اور شہد ہم وزن لے کر ملا لیں تو سانپ اور بچھو کے کاٹے ہوئے کا زہر زائل ہو جائے گا اور اگر اسے لپ بنا کر لگائیں تو بھی زہر دور ہو جائے گا۔
اگر لہسن کو سر کے میں ٹپس کر کاٹنے کی جگہ پر لپ کیا جائے تو پاگل کتے کے زہر اور اثر کو بھی زائل کر دے گا اور تریاق کا کام کرے گا۔

لہسن کا معجون

لہسن آدھا سیر جھیلا ہوا ایک سیر گائے کے دودھ میں پکا لیں۔ جب لہسن اچھی طرح گل جائے تو تین پاؤ شہد اور آدھا پاؤ گھی شامل کر کے قوام تیار کریں اور مندرجہ ذیل دوائیں سفوف بنا کر اس میں ڈال دیں۔ یہ لہسن کا معجون ہوگا۔

اشیاء

لوگ، جانفل، جادری، مرج، سیاہ روی، مصطلی، چھوٹی الائچی، بڑی الائچی، دارچینی، زنجبیل، پوست ہلیہ، کابل، ہر ایک تین تولہ ہندی زعفران ہر ایک ڈیڑھ تولہ۔

فوائد

مرگی، فالج، لقوہ، ریشہ، بواسیر اور برص کے لئے مفید ہے۔ معدے کو قوت دیتی اور ہوک لگاتی ہے۔ بلغم کو دفع کرتی اور قوت باہ کو بڑھاتی ہے۔ جسم کی رنگت کو نکھارتی ہے۔ بوڑھوں کے لئے بہت مفید اور موثر ہے۔

خوراک: ۳ ماشہ۔ موسم گرم میں تین ماشہ سے زیادہ نہ دیجئے۔

روغن فالج

لہسن ایک عدد چھلا ہوا، سیاہ بھیز کا دودھ آدھ سیر، تیل کا قل ایک سیر، بجا مول زنجبوز

اسکند افیون، ہر چیز چودہ چودہ ماشے کڑا ہی میں ڈال کر نرم آگ پر جوش دیں۔ جب صرف روغن رہ جائے تو صاف کر کے شیشی میں محفوظ کر لیں۔ موسم سرما میں صرف سات دن اس روغن کی مالش کریں اور غذا میں باجرے کی روٹی کھلائیں۔

مریض کو سرد ہوا سے محفوظ رکھیں۔ اگر خشک فالج کی وجہ سے بدن بے حس و حرکت ہو گیا ہے تو انشاء اللہ اس کے استعمال سے درست ہو جائے گا۔

ہضم کا پہلا مرحلہ ہمارے منہ سے شروع ہوتا ہے۔ غذا چبانے سے ان کے خول ٹوٹ جاتے ہیں اور ہضم خیر اپنا کام شروع کر دیتے ہیں۔ اسی طرح جب ہم سلا دکھاتے ہیں تو تازہ کچی غذا منہ میں چبانے سے منہ کے خیر اپنا کام کرتے ہیں۔ چبانے کے بعد جب غذا معدے میں جاتی ہے وہاں معدہ اسے پس کر ہضم کے عمل میں مدد فراہم کرتا ہے۔

حرارت پر پکے ہوئے کھانے میں قدرتی ہضم خیر ختم ہو جاتے ہیں۔ اسے ہضم کرنے کے لئے لیلہ پر اضافی بوجھ پڑتا ہے جس سے اس کا حجم بڑھ جاتا ہے۔ اسی طرح قلب پر بھی زور پڑتا ہے۔ اچھی صحت اور امراض سے بچاؤ کے لئے اپنی غذائی عادات میں تبدیلی کرنی ضروری ہے۔ تازہ سبزیاں، بھگوئی ہوئی دالیں، تازہ پھل، تازہ دودھ صحت کے لئے از حد مفید ہیں۔ ہمارے بزرگ ان کی افادیت سے آگاہ تھے۔ وہ بے چھے آٹے کی روٹی، تازہ دودھ، مکھن کھاتے۔ اسی طرح بادام بھگو کر کھاتے جاتے تھے۔ پھلیوں اور دالوں کو پانی میں بھگو دیا جائے تو ان کے خیر آزاد ہو جاتے ہیں۔ تازہ کچی گوشت جسے گرم کد بھی کہتے ہیں پیٹ کے مختلف سرطان میں مفید ہے۔ جدید ترین تحقیق کے مطابق تازہ کچی سبزیوں خصوصاً کرم کلے میں حفاظتی کیمیائی اجزاء موجود ہوتے ہیں۔ جن کو اگر پکا یا جائے تو وہ ختم ہو جاتے ہیں۔ اس لئے آپ کو چاہیے کرم کلہ اور پھول گوشت اچھی طرح چبا چبا کر کھائیے۔ جو لوگ سبزی خور ہیں ان کی ہڈیاں مضبوط ہوتی ہیں۔ سبزیوں والی ترکاریاں کیلشیم کا منبع ہوتی ہیں۔

سبز رنگ کے گہرے پتے قدرت کا عظیم عطیہ ہیں۔ ان کو اچھی طرح دھو کر کاٹ کے سلا د میں شامل کیجئے۔

کچھ لوگوں کو سلا دکھانے سے پیٹ میں گرانی محسوس ہوتی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ وہ موٹے پتے بغیر چبائے کھاتے ہیں۔ سلا د کے پتے اچھی طرح پانی سے دھویئے اور پھر ان کو باریک کاٹنے اور چبا چبا کر کھائیے۔ چبانے سے غذا کی افادیت دو چند ہو جائے گی۔

کھانے کے ساتھ سلا د کا استعمال کھانے کو ہضم کرنے کے علاوہ حیاتین فراہم کرتا

سلا د

علم غذا میں متوازن غذا کو ہم تصور کیا جاتا ہے۔ مغربی ممالک میں صبح سے لے کر شام تک ہوٹلوں میں کھانے کا رواج ہے۔ کھانے کے ساتھ ہوٹلوں میں مختلف قسم کی سلا د پیش کی جاتی ہے۔ اس کو دیکھ کر گھروں میں بھی سلا د بنانے کا رواج شروع ہو گیا جبکہ ہمارے ہاں پہلے ہی سے ہری مرچ، پودینہ پیاز اور لیٹوں کا رس چھڑک کر کھانے کا رواج تھا۔ ٹماٹر، کھیرا، پیاز کاٹ کر کھانے کے ساتھ رکھے جاتے تھے اور آج تو شادی بیاہ میں بھی سلا د کے تھال بچہ نظر آتے ہیں۔

کھانے کے بعد سلا د کا استعمال کھانے کو زود ہضم بنا دیتا ہے۔ اس سے کھانے کا ذائقہ بڑھ جاتا ہے اور آپ کو ضروری حیاتین اور توانائی حاصل ہوتی ہے۔ مزے کی بات یہ کہ آپ کا وزن کنٹرول میں رہتا ہے اور بڑھتا نہیں۔ سالہا سال سے کچی سبزیوں کی افادیت کو جانتے ہوئے سلا د کا استعمال کیا جاتا رہا ہے۔ گاجر اور مولی کاٹ کر کھائی جاتی تھیں۔ خوشبو کے لئے سوئے کے پتے، ہرا دھنیا اور پودینہ کاٹ کر سالن میں ڈالنے اور ماش کی دال میں تلی پیاز کے ساتھ پودینہ، ادھرک اور ہری مرچ کاٹ کر ملائی جاتی تھی۔ اسی طرح نہاری میں جب تک ہر امسالا نہ ڈالنے کھانے کا مزہ نہ آتا۔ دیہات میں کچی پیاز کے ساتھ روٹی کھائی جاتی جس کے باعث شدید دھوپ میں کھیتوں کے اندر کام کرتے ہوئے لوگ جھکتے نہیں تھے۔ پیاز اور روٹی کے ساتھ چھاپچھ کا استعمال ان کو چاق و چوبند رکھتا۔

متوازن کھانا لحمیات، نشاستہ، چکنائی، حیاتین اور معدنی نمکیات پر مشتمل ہے۔ غذا کے

ہے۔ آپ کے وزن کو بڑھنے نہیں دیتا۔ قبض دور کرتا ہے۔ موسم کے مطابق آپ ہری ہزریاں اور پھل کاٹ کر سلاڈ میں شامل کر سکتے ہیں۔

لیوں اور ادراک کا استعمال قوت مدافعت میں اضافہ کرنے کے ساتھ بھوک لگاتا ہے۔ کھانا جلد ہضم ہو جاتا ہے۔ ٹماٹر سلاڈ میں ڈالے جاتے ہیں۔ لائیکوپین ٹماٹر کا ایسا جزو ہے جسے آج کے سائنس دان انسان کے لئے بہت بڑی نعمت قرار دیتے ہیں۔ یہ ٹماٹر کوسرغ بناتا ہے۔ امراض قلب اور سرطان کے خطرات کو کم کر دیتا ہے۔

پیاز دنیا بھر میں استعمال کی جاتی ہے۔ روم کا بادشاہ ”نیرو“ آواز کو حسین بنانے کے لئے روزانہ پیاز کھاتا تھا۔ پرانے حکیم پیاز کو آواز سریلی کرنے، حافظہ کو جلا بخشنے، بڑیوں کو جوڑنے اور رنگ کو نکھارنے کے لئے تجویز کرتے تھے۔ گاجر معدے کی تیزابیت دور کرتی ہے۔ آئین اکبری میں گاجر کا تذکرہ بطور غذا موجود ہے۔ بابر بادشاہ اسے کچی میں ہلکا سا سل کر کھاتا تھا۔ کچی گاجر چبانے سے مسوڑھوں اور دانتوں کی ورزش ہو جاتی ہے۔ یرقان و دل کی دھڑکن خرابی خون بوا سیر میں مفید ہے۔ قبض کو دور کرتی ہے۔ گردے کی پتھری اور مثانے کے لئے مفید ہے۔ سلاڈ میں گاجر کا استعمال بہت اچھا ہے۔ چہرے پر رونق اور نکھار کے لئے روزانہ دو تین گاجروں کی سلاڈ کھانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ سلاڈ میں چھدر کے استعمال سے جسمانی کمزوری دور ہوتی ہے۔ یہ دل کے لئے مفید ہے۔ مولی کے پتے سلاڈ میں باریک کاٹ کر ملا دیئے جائیں تو اجابت کھل کر ہوتی ہے۔ جسم سے ردی فضلات نکل جاتے ہیں۔ خون میں یورک ایسڈ زیادہ ہو جائے تو مولی کی سلاڈ فائدہ دیتی ہے۔

سرخ کپے ہوئے ٹماٹروں کی سلاڈ پر نمک اور کالی مرچ چھڑک کر کھائیں تو پیٹ کے کیڑے ختم ہو جاتے ہیں۔

گلکڑی سلاڈ میں از حد مفید ہے۔ اس کا روزانہ استعمال چہرے پر نکھار لاتا ہے۔ دوران خون کو کنٹرول کرتا اور سیرم یورک ایسڈ کو کم کرتا ہے۔ کھیرا گری کے موسم میں فائدہ مند ہے۔ اس سے

پیشاب کھل کر آتا ہے۔ جسم کی جلن اور گری دور ہوتی ہے۔ ہرے دھنیے میں ایسی تاثیر ہے کہ سلاڈ میں شامل کیا جائے تو جسم کی گری کو کم کرتا ہے۔ ضعف بصارت، دماغی کمزوری، پیشاب کی جلن میں ہر ادھنیا فائدہ دیتا ہے۔ اس میں وٹامن اے موجود ہے۔ پودینہ ہاضم اور مقوی معدہ ہے۔ تبخیر اور ریاچ کے لئے مفید ہے۔ جگر کو فائدہ دیتا ہے۔ معدے سے متعلق امراض میں پودینہ کام آتا ہے۔ منہ، گلے اور دانتوں کے امراض میں پودینہ کے تازہ پتے خوب چبا کر کھانے سے تحفظ ملتا ہے۔ پودینہ میں موجود کلورفل منہ کی بدبو کو زائل کر دیتا ہے۔ پائوریامسوزھوں کی خرابی میں مفید ہے۔

ادراک نظام ہضم کی اصلاح کے لئے انتہائی قیمتی دوا ہے۔ بد ہضمی، ریاچ، قورلج، تے کے لئے مفید ہے۔ کھانا کھانے کے بعد ایک چھوٹا سا کلزا یا قاعدگی سے روز چبا لیا جائے یا سلاڈ میں شامل کر لیا جائے تو صحت کے لئے بہت اچھا ہے۔ کھانا ہضم ہو جاتا ہے۔ بند گوہی کے پتے سلاڈ میں ضرور شامل کیجئے۔ انسانی بدن کو انحطاط سے بچانے میں نمایاں کردار ادا کرتے ہیں۔ تلی میں پیدا ہونے والی پتھری کو روکتے اور تحلیل کر دیتے ہیں اور خون کی نالیوں کو صحت مند رکھتے ہیں۔

کیونکہ پھر مچھلی میں فولاد زیادہ ہوتا ہے۔ نقرس، فشار الدم، وجع مفاصل اور ورم گردہ میں گوشت روک دیا جاتا ہے لیکن مچھلی ان بیماریوں میں مناسب مقدار میں کھائی جاسکتی ہے۔ مچھلی سمندر اور بہتے ہوئے پانی کی اچھی ہوتی ہے۔ جمیل، مٹا لب اور جوہر کی مچھلی ٹھیک نہیں ہوتی۔ باسی اور کچی چکی مچھلی کھانے سے بدضمی اور فساد خون کی بیماریاں لاحق ہو جاتی ہیں۔ تازہ مچھلی کی آنکھ کے ڈھیلے ابھرے ہوئے ہوتے ہیں اور گھٹھو سے شوخ گلانی رنگ کے ہوتے ہیں۔

مچھلی کا گوشت بہترین ہوتا ہے کیونکہ اس میں پروٹین کی کثیر مقدار شامل ہوتی ہے اور یہ جسم کی نشوونما میں بہترین کردار ادا کرتا ہے۔ مچھلی کے کھانے سے انسان کے بیمار ہو جانے یا پیٹ میں درد کے پیدا ہونے کے مختلف اسباب ہیں۔ کچھ مچھلیوں یا شیل فشری میں زہریلے مادے پیدا کرنے کی صلاحیت ہوتی ہے جو کہ پکانے سے بھی ختم نہیں ہوتی، مثلاً فوگو پیاٹرز ہریلی مچھلی ہوتی ہے جو جاپان میں پائی جاتی ہے، اس کے علاوہ Paralytic شیل فشری کے لحاظ سے جراثیمی مچھلی ہوتی ہے، یہ بھی جاپان اور جنوبی امریکا میں پائی جاتی ہے۔

عموماً یہ بات سنی جاتی ہے کہ مچھلی کھانے کے فوراً بعد دودھ نہیں پینا چاہیے اور زیادہ مچھلی کھانے یا اس کے بعد دودھ پینے سے پیٹ خراب ہو جاتا ہے تو اصل بات یہ ہے کہ دونوں اشیاء (دودھ یا مچھلی) میں سے کوئی بھی چیز اگر باسی ہے تو وہ پیٹ میں ضرور تکلیف کا سبب بنے گی، اس میں کوئی حقیقت نہیں کہ مچھلی کے بعد دودھ پینے سے کوئی تکلیف لاحق ہوتی ہے، کیونکہ اصل میں تکلیف زیادہ مقدار کھالینے، کسی چیز کے باسی ہونے یا پھر اس سے الگ ہونے سے پیدا ہوتی ہے، نہ کہ مچھلی کے اوپر دودھ پی لینے سے۔

مچھلی خریدنے اور صاف کرنے کے بعد کھلی جگہ میں رکھنے کی بجائے اسے ہمیشہ فریق میں رکھنا چاہیے، اس سے مچھلی تازہ رہتی ہے، بعض لوگ مچھلی خریدنے کے بعد اسے کھلا رکھ چھوڑتے ہیں جس سے اس میں جراثیم نشوونما پانا شروع کر دیتے ہیں اور مچھلی کارنگ بھی تبدیل ہو جاتا ہے پھر مچھلی کے پکڑنے کے وقت کا اندازہ لگانا بھی بہت مشکل ہے۔ اس کے علاوہ اس

مچھلی اور انسانی صحت

مچھلی ابتدائے آفریش ہی سے انسان کی مرغوب اور پسندیدہ غذا رہی ہے۔ مچھلی کا گوشت مقوی اور زود ہضم ہوتا ہے۔ اس میں نائٹروجن یعنی غذائیت بخش اجزاء زیادہ ہوتے ہیں۔ فاسفورس اور لسی تھین بھی خاصی مقدار میں ہوتی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ مچھلی کا گوشت جسم کی پرورش کرنے کے علاوہ دماغ کو قوت دیتا ہے۔ فاسفورس اور لسی تھین دماغ کے لئے بھی نہایت ضروری ہے۔ لسی تھین سے گلیرین اور فاسفورک ایسڈ پیدا ہوتا ہے اور اس کے ذریعے فاسفورس بدن میں جذب بھی ہوتا ہے۔ مچھلی کھانے سے یہ چیزیں دماغ کو مل جاتی ہیں۔ ذہانت کی ترقی کے لئے ہمیشہ مچھلی پر بھروسہ کرنا چاہیے۔ نباتی غذا میں دماغ میں سکون، قوت برداشت اور یک سوئی پیدا کرتی ہیں۔ کچی غذائیں جو ذہانت میں اضافہ کرتی ہیں۔ کچی یا البیو مینی غذا کی مناسب مقدار جسم میں نہ پہنچے تو دماغ سرگرمی کے ساتھ کام نہیں کر سکتا۔ صرف نباتی غذائیں ہی کھائی جاتی ہیں تو سبزیوں کا فاسفورس اچھی طرح جذب نہیں ہوتا اور اس کا زیادہ حصہ آنسوں میں ضائع ہو جاتا ہے۔ اس مقصد کے لئے مچھلی کا گوشت سب گوشتوں سے اچھا ہے۔ فاسفورس اور لسی تھین والی غذائیں قوت دیتی ہیں۔ مچھلی میں جیسا کہ بتایا جا چکا ہے یہ دونوں چیزیں ہوتی ہیں۔ ان سے غدہ درقیہ اور اعصاب میں ہیجان پیدا ہوتا ہے۔ فاسفورس غدہ خنامیہ اور دوسرے تناکلی غدہ کو قوی کرتا ہے اور تناکلی اعصاب کی جانب خون کے دباؤ کو بڑھا دیتا ہے۔ مچھلی کے گوشت میں ضروری حیاتین بھی خاصی مقدار میں ہوتے ہیں۔ مچھلی میں فولاد بھی ہوتا ہے۔ مگر موتا اور

تالاب یا سمندر کے کنارے جہاں سے مچھلی پکڑی جاتی ہے پر پانی کی آلودگی کا جائزہ لینا بھی ضروری ہوتا ہے کیونکہ مچھلی میں بہت سے جراثیم موجود ہوتے ہیں اور اس کو کھانے سے انسان بیمار ہونے کے علاوہ زہر خورانی کا شکار بھی ہو سکتا ہے۔ پھر مانی گیر جب سمندر میں مچھلی پکڑنے جاتے ہیں تو وہ واپس بندر گاہ چند ہفتوں کے بعد ہی آتے ہیں اور دوران سفر جو مچھلی پکڑتے ہیں اسے کشتی میں جمع کرتے رہتے ہیں۔ لہذا ایسی کشتی یا جہاز میں بھی صفائی کا معیار اعلیٰ ہونا چاہیے یا کم از کم کوئلہ شورج کا تلی بخش انتظام ہو اس کے علاوہ وہ جگہ جہاں مچھلی اتاری جاتی ہے اس کی صفائی بھی بہت ضروری ہے، کیوں کہ اگر یہ تمام جگہیں صاف نہیں ہوں گی تو مچھلی میں مختلف جراثیم داخل ہو سکتے ہیں، جو کہ مچھلی کی کوالٹی اور غذائیت کو متاثر کرتے ہیں، اسی لیے مچھلی پکڑنے کا سامان کشتی اور کوئلہ شورج کا غلاظت سے پاک ہونا ضروری ہے۔

اگر مچھلی کافی عرصے کی پکڑی ہوئی ہو تو ایسی مچھلی کھانے سے زہر خورانی ہو سکتی ہے۔ مچھلی کے اندرونی اعضاء مثلاً پیٹ، معدہ، ہوائی خاند، تلی گردہ، جگر اور آنتیں وغیرہ بطور خوراک استعمال نہیں کرنی چاہئیں، کیونکہ ان میں جراثیم ہوتے ہیں اور ان کے کھانے سے آدی پیٹ کے درد، الٹی، دست، مروڑ اور گیس کی بیماری میں گرفتار ہو سکتا ہے، اس ضمن میں شمال مغربی یورپ کے ممالک مثلاً فن لینڈ، روس، سوئیڈن، جاپان اور جرمنی میں ہاف یا یکسیو (Half or Yaksav) بھی خطرناک بیماری عام ہے، یہ بیماری ان ممالک کے ایسے علاقوں میں ہوتی ہے جہاں کی آبادی سمندر کے کنارے یا جزیروں پر رہتی ہے اور اس بیماری کے پھیلنے کے بنیادی اسباب پانی کی آلودگی اور غلاظت ہیں۔ اس میں بازو، ٹانگ اور کمر کی رگوں میں سخت تکلیف محسوس ہوتی ہے اور جس کا دورانیہ عموماً 24 گھنٹے ہوتا ہے، کبھی کبھار التلیاں بھی ہوتی ہیں، پیشاب کا رنگ کالا یا بھورا ہو جاتا ہے، اور یہ بیماری پریچ (Perch)، بریم (Bream)، روج (Roach)، ٹربوٹ (Turbot)، اور لیک ٹراؤٹ (Lake Trout) نامی مچھلیوں سے ہوتی ہے۔ یہ مچھلیاں آلودہ اور غلاظت والے پانی سے پکڑی جاتی ہیں اور ایسے پانی میں خوردبینی

جاندار بھی شامل ہوتے ہیں، لہذا وہ خوراک کے ہمراہ مچھلی کے جسم داخل ہوتے ہیں اور آہستہ آہستہ مچھلی کے گوشت پر اثر انداز ہو جاتے ہیں۔ دراصل آلودہ پانی میں موجود نباتاتی پودے پانی میں ایک زہریلا مادہ خارج کرتے رہتے ہیں جو کہ غذا کے ساتھ مچھلی کے جسم میں داخل ہو کر گوشت کو آلودہ کر دیتا ہے اور اس کھانے سے انسان بیمار یا زہر خورانی کا شکار ہو جاتا ہے۔

سے گر جاتا ہے جبکہ موسم گرما میں موسم معتدل رہتا ہے اور زیادہ گرمی نہیں پڑتی۔

پاکستان میں مشروم محدود پیمانے پر کاشت کی جاتی ہے اس کیلئے لوگ زیادہ تر چھوٹے کمرے استعمال کرتے ہیں۔ راولپنڈی اور اس کے گرد و نواح میں کچھ لوگ بٹن مشروم کی کاشت مخصوص قسم کے کمروں میں کر رہے ہیں لیکن انہیں بھی بڑے یونٹ قرار نہیں دیا جاسکتا لوگ زیادہ تر آکسٹرم مشروم پر توجہ دے رہے ہیں کیونکہ اس کی کاشت نسبتاً آسان ہے۔ چینی مشروم موسم گرما میں آسانی سے اگائی جاسکتی ہے۔ لیکن اس کی کاشت میں ایک خالی ہے کہ اس کی پیداواری صلاحیت بہت کم ہے۔

پاکستان میں فی الحال مشروم کی کھپت محدود ہے اور یہ زیادہ تر لاہور، کراچی اور اسلام آباد کی مارکیٹوں میں دستیاب ہے۔ بڑے ہوٹل میں اسے بطور سبزی استعمال کیا جاتا ہے اس کی محدود کھپت کی تین وجوہات ہیں ایک یہ کہ مارکیٹوں میں یہ کم دستیاب ہے دوسری اس کی زیادہ قیمت جو کہ عام آدمی کی پہنچ سے باہر ہے۔ مارکیٹ میں تازہ آکسٹرم مشروم کی قیمت 100-200 روپے فی کلوگرام ہے جبکہ بٹن مشروم اس سے بھی زیادہ قیمت پر فروخت ہوتی ہے۔ خشک مشروم کی قیمت 400 روپے سے لے کر 700 روپے فی کلوگرام ہے۔ بعض اوقات مشروم کی قیمت 3000 روپے سے لے کر 4000 روپے بیان کی جاتی ہے۔ اس قیمت پر مشروم کی کوئی قسم فروخت نہیں ہوتی۔ پاکستان کے شمالی پہاڑی علاقوں میں مشروم کی ایک خوردہ قسم ہے جسے مقام زبان میں کچھی اور انگریزی میں (Black Morel) کہتے ہیں اسے خشک حالت میں برآمد بھی کیا جاتا ہے۔ مشروم کی کھپت میں کمی کی تیسری وجہ لوگوں میں اس کی افادیت خصوصاً غذائی اہمیت کے بارے میں ناواقفیت ہے۔ مشروم میں چونکہ لحمیات یعنی پروٹین کی مقدار کافی زیادہ اور چربی کم ہوتی ہے اس لئے اسے بلڈ پریشر اور امراض قلب کے مریضوں کیلئے مفید سمجھا جاتا ہے۔ نیز بعض اقسام جسم میں کینسر کے خلاف مدافعت پیدا کرتی ہیں۔

مشروم

مشروم گوشت کا نعم البدل ایسی غذا ہے جسے اس وقت دنیا کے بیشتر ممالک میں بطور سبزی استعمال کیا جا رہا ہے۔ دنیا کے جنگلات میں مشروم کی بے شمار خوردہ اقسام پائی جاتی ہیں جن میں کھانے کے قابل اور زہریلی دونوں طرح کی اقسام شامل ہیں۔ کھانے کے قابل اقسام میں سے چار قسموں یعنی بٹن مشروم، شٹا کی یا شاہ بلوط کی مشروم، آکسٹرم مشروم اور چینی مشروم کو زیادہ اہمیت حاصل ہے۔ چند سال پہلے کے جائزہ کے مطابق دنیا میں قابل کاشت اقسام کی کل پیداوار 37,72,000 ٹن تھی سب سے زیادہ پیداوار بٹن مشروم کی تھی جو کہ 14,24,000 ٹن تھی۔ 909000 ٹن پیداوار کے ساتھ آکسٹرم مشروم دوسرے نمبر پر تھی جبکہ تیسرے اور چوتھے نمبر پر بالترتیب شٹا کی اور چینی مشروم تھیں۔

قدرت نے پاکستان کو ہر قسم کے موسمی حالات سے نوازا ہے شمال میں پہاڑی علاقوں کا وسیع سلسلہ ہے جن میں درجہ حرارت کافی کم ہوتا ہے جنوب میں بھارت کے ساتھ ملنے والی سرحد سے ملحقہ علاقے صحرائی ہیں۔ ان کے درمیان پنجاب اور سندھ کا بیشتر علاقہ میدانی ہے۔ مغرب کی طرف جو علاقہ بحیرہ عرب کے قریب ہے اس کا موسم استوائی (Tropical) ہے۔ اس قسم کے موسم کی اہم خصوصیت یہ ہے کہ اس میں ہوا میں نمی کی مقدار زیادہ ہوتی ہے جبکہ درجہ حرارت میں سارا سال زیادہ کمی بیشی نہیں ہوتی ہے۔ میدانی علاقوں میں سال کے بیشتر مہینوں میں شدید گرمی جبکہ موسم سرما میں سردی پڑتی ہے۔ شمالی پہاڑی علاقوں کا درجہ حرارت موسم سرما میں نقطہ انجماد

بھل اور چھلکا

انار کا چھلکا اتارا جائے تو اس کے لال نوکدار دانے نکلتے ہیں۔ بعض انار سفید ہوتے ہیں۔ ان دانوں میں بعض میں گھٹلی ہوتی ہے اور بعض میں گھٹلی نہیں ہوتی یا کمزوری ہوتی ہے۔ اسے ”انار بے دانہ یا بکری دانہ“ کہتے ہیں۔ ”کابل“ انار سب سے بڑا انار ہوتا ہے۔ اس کے بعد پٹنکا انار مشہور ہے۔ بہترین انار وہ ہوتا ہے جس کا دانہ ”بڑا“ ہو۔ ذائقہ کے لحاظ سے انار کی کئی اقسام ہیں مثلاً ”میٹھا انار“ کھانا، ”کھٹ میٹھا انار“۔

خاص صفت

اناری وہ خاص پھل ہے جس کی تمام اقسام یعنی ہر صورت میں یعنی خشک شدہ دانے پھل کا غٹھے اور پھول پتے اور درخت کی کھال سب کے سب دواسازی میں بکثرت کام آتے ہیں۔ ڈاکٹری میں اس کے درخت کی ”چھال بطور قابض اور دافع کرم شکن“ استعمال کرتے ہیں۔

انار کے طبی خواص

امراض دماغ

انار کا شربت اور گاڑھا گاڑھا عرق (جھایا ہوا) شراب کے خمار کو دور کرتا ہے۔ شیریں انار کے پتوں کو سائیسہ میں خشک کر کے شہد ملا کر گولیاں بنالیں۔ ایک گولی منہ میں رکھ کر چوبیس نزلہ بخار کو فائدہ ہوگا۔

امراض چشم

نمبر ۱: آنکھیں دیکھنے آئیں تو انار کی پتیاں پیں کر اس کی مکھیا بنا کر آنکھوں پر باندھنے سے آشوب چشم کو فائدہ ہوگا۔

نمبر ۲: شیریں انار کا پانی ایک بوتل میں بھر کر دھوپ میں رکھیں۔ جب وہ گاڑھا ہو جائے تو اسے آنکھوں لگایا جائے۔ اس سے آنکھوں کی روشنی میں اضافہ ہوگا۔ بصارت قوی ہو گی۔ یہ جتنا پیرانا ہوگا اتنا ہی مفید ہوگا۔

نمبر ۳: کھٹے انار کا نچوڑ کر پانی (عرق) نکالیں اور برتن میں ڈال کر پکائیں جب وہ گاڑھا ہو جائے تو اسے آنکھوں میں لگائیں۔ یہ دھند کو مفید ہے۔

انار

ایک انار اور سو بیمار کا محاورہ آپ نے ضرور سنا ہوگا۔ یہ صرف ایک محاورہ نہیں بلکہ اپنے کے اندر شفائی، غذائی اور دوائی کی ایک سو سے زیادہ بیماریوں کے علاج معالجہ اور صحت و تندرستی کی خوبیاں رکھتا ہے۔ اس پھل اور درخت کے مختلف زبانوں میں مختلف نام ہیں اور اسی طرح پھل مختلف بیماریوں کے علاج کے لئے مقبول و معروف ہے۔

انار کا پھل اور درخت دونوں ”انار“ ہی کے نام سے جانے پہچانے اور پکارے جاتے ہیں۔ انار اپنے درخت انار ہی کا پھل ہے۔ یہ درخت بر عظیم میں ہر جگہ بوئے اور لگائے جاتے ہیں۔ انار کی اونچائی زیادہ سے زیادہ تیس فٹ ہوتی ہے۔ اس کا تنہ پتلا اور گولائی میں تین چار فٹ کا ہوتا ہے۔ انار کی کھال یا چھال کا رنگ پیلا یا گہرے بھورے رنگ کا ہوتا ہے۔

پتے، پھول اور پھل

ماگھ اور چھاگن کے مہینے میں انار کے نئے پتے نکلتے ہیں۔ اس کے پتے ٹھنڈوں میں آٹنے سامنے لگتے ہیں۔ انار کے پتے نوکدار اور رنگ زردی مائل لال ہوتا ہے۔ اس میں سرخ رنگ کے پھول ایک ایک جگہ دودھوتے ہیں۔

پھولوں کے جھرنے کے بعد اس میں پھل لگتے ہیں جن کا قطر عام طور پر دو انچ سے ساڑھے تین انچ تک ہوتا ہے۔ بعض انار بہت بڑے بڑے ہوتے ہیں۔ مشہور سوانح عمری ”تذکرہ جہانگیری“ کے مطابق مغل شہنشاہ جہانگیر کے سامنے ایک انار پیش کیا گیا۔ اس انار کا وزن ”چالیس تولہ یعنی آدھا سیر“ تھا۔

نمبر ۴: انار دانہ کو پانی میں بھگو کر یہ پانی آنکھوں میں لگانے سے آشوب چشم کو فائدہ ہوتا ہے۔

نمبر ۵: اگر اس کے پھول اور کلیاں تین عدد روزانہ ایک ہفتہ تک نگل لیا کریں تو اس عمل سے سال بھر تک آشوب چشم کا عارضہ نہیں ہوتا۔

نمبر ۶: بعض اطباء کا قول ہے کہ انار کی سات عدد کلیاں اس طرح نگل لیں کہ ان کو ہاتھ نہ لگے یعنی منہ سے توڑ کر نگل جائیں تو ایک سال تک پھوڑے پھنسیاں نہیں نکلتیں اور نہ آنکھیں دکھتی ہیں۔

امراض کان

نمبر ۱: انار شیریں کو معدہ پوست کوٹ کر شراب میں پکائیں۔ جب اچھی طرح نرم ہو جائے تو کان پر باندھیں۔ اس سے کان پر درم ہو تو دور جاتا ہے۔

نمبر ۲: انار شیریں کے دانوں کا پانی شہد کے ساتھ ملا کر کان میں ڈالنے سے کان کے درد کو آرام ہو جاتا ہے۔

نمبر ۳: انار ترش کا پانی کان میں ڈکانے سے کان کا درد رفع ہوتا ہے۔ اگر اس میں تھوڑا شہد ملا کر ڈالیں تو زیادہ مفید ہے۔

امراض ناک

نمبر ۴: اگر ناک کے اندر پھنسیاں ہوں تو انار شیریں کا پانی ڈکانے سے فائدہ ہوتا ہے۔

نمبر ۵: اس کا پانی ناک میں ڈکانے سے نکسیر بند ہو جاتی ہے۔

نمبر ۶: اسی طرح گل انار تازہ کا پانی نچوڑ کر ناک میں ڈالنے سے نکسیر کو فائدہ ہوتا ہے۔

امراض منہ

نمبر ۱: اگر منہ میں چھالے پیدا ہو جائیں جسے منہ آتا کہتے ہیں تو انار ترش کے پانی سے کلیاں کرنے سے آرام ہوتا ہے۔

نمبر ۲: اگر ترش انار کو معدہ چھلکے پانی میں جوش دے کر اس سے کلیاں کریں تو سوزھ مضبوط ہوتے ہیں اور ان سے خون آنا بند ہو جاتا ہے۔

نمبر ۳: گل انار کو پیس کر دانتوں پر ملنے سے سوزھ مضبوط ہوتے ہیں اور دانتوں کی جڑوں

سے خون آنا بند ہو جاتا ہے۔

نمبر ۴: انار کے درخت کی چھال کو پانی میں جوش دے کر کلیاں کرنے سے سوزھ مضبوط ہوتے ہیں اور ان کا درم دور ہو جاتا ہے۔

امراض سینہ

نمبر ۱: انار شیریں کا پانی یا اس کا شربت پینے سے درد سینہ اور کھانسی رفع ہوتی ہے۔ اس کا چوسنا درد سینہ اور پرانی کھانسی کے لئے مجرب علاج ہے چنانچہ انار شیریں میں شکر اور روغن بادام شیریں ملا کر پینے سے پورا فائدہ ہوتا ہے۔

نمبر ۲: اگر پوست انار پیس کر سینہ پر لپ کر لیں تو اس سے بلغم میں خون آنا بند ہو جائے گا۔ پوست انار کو پیس کر اور گولیاں بنا کر چوسنے سے کھانسی کو آرام ہوتا ہے۔ غچہ گل انار کو پیس کر بقدر ایک ماشہ کھانے سے کھانسی کو بہت آرام ملتا ہے۔

امراض قلب

آب انار شیریں اور اس کا شربت مقوی قلب ہے اور خفقان قلب کو رفع کرتا ہے۔ اس طرح انار ترش بھی خفقان گرم میں مفید ہے۔

معدے کی بیماریاں

نمبر ۱: شربت انار مقوی معدہ ہے۔ بخارات معدہ کو رفع کرتا ہے۔

نمبر ۲: انار شیریں کے رس میں قدرے شکر چھڑک کر پینے سے تسکین ملتی ہے۔

نمبر ۳: انار کے رس میں شہد ملا کر پینے سے بھوک خوب لگتی ہے۔

نمبر ۴: ترش اور کھٹ میٹھا انار بھی مقوی معدہ ہے۔ اس کے کھانے سے ہچکیاں بند ہو جاتی ہیں۔

قے اور دست

نمبر ۱: سالم انار معدہ پوست نچوڑ کر پینے سے دست بند ہو جاتے ہیں۔ نیز یہ شربت بواسیر کو بھی فائدہ دیتا ہے۔ اگر بخار کی وجہ سے قے اور دست آ رہے ہوں تو انار ترش کھانے اور اس کا عرق پینے سے فائدہ ہوتا ہے۔

نمبر ۲: اگر انار کو پانی میں بھگو کر اس پانی کے ساتھ استنجا کریں تو بواسیر بند ہو جائے گی۔

نمبر ۳: اگر پوست انار پانی میں جوش دے کر صاف کر دیں اور چاول کی بیج کے ساتھ چوتروں کو اندر تک دھوئیں تو دوست بند ہو جائیں گے۔

انار کی کھال

انار کے درخت کی کھال (چھال) نہایت عمدہ کرم کش ہے اور کدو دانے کے اخراج کے لئے ایک نہایت مفید دوا ہے۔

استعمال کا طریقہ

رات کو مریض کو زیر ہوتولہ کاسٹر ایل پلائیں۔ صبح کو انار کی جڑ کا جوشاندہ پانچ پانچ تولہ (ایک چھٹاک) ایک ایک گھنٹے بعد چار مرتبہ پلائیں۔ آخری خوراک پلانے کے دو گھنٹے بعد ڈھائی تولہ کاسٹر ایل پلائیں۔ اس کے اثر سے تقریباً بارہ گھنٹے بعد کیڑے خارج ہو جاتے ہیں۔

امراض جگر و طحال (تلی)

انار شیریں بریقان طحال (تلی) اور استقما میں مفید ہے۔ استقما میں جہاں دوسرے میوہ جات کھانے کی اجازت نہیں وہاں مریض کے لئے انار نہ صرف جائز ہے بلکہ نفع بخش ہے۔ سالم انار کو چوڑے اس کا پانی چودہ تولہ سے تیس تولہ لیں اور اس میں تین تولہ سے چھ تولہ تک شکر سفید ملا کر مریض کو پلائے تو اس سے صفر ادستوں کی راہ نکل جاتا ہے اور معدے کو قوت پہنچتی ہے۔ اس مقصد کے لئے یہ بلیہ زرد کی طرح کام دیتا ہے۔ انار ترش جگر کی گرمی اور جوش خون کو دور کرتا ہے۔

امراض اعضاء بول و پیشاب و پاخانہ:

انار کی چھال کا جوشاندہ مسلسل البول (بار بار اور قطرہ قطرہ پیشاب کا آنا) کے لئے مفید ہے۔ انار شیریں مقوی باہ اور منی پیدا کرتا ہے۔ تازہ انار کے پھول کا رس نکال کر اندر پچکا کر کے زخم اچھے ہو جاتے ہیں۔

خواتین کے امراض

حاملہ عورتیں عام طور پر مٹی کھانے لگتی ہیں۔ ترش انار کھانے سے یہ عادت چھوٹ جاتی ہے۔

امراض جلد

نمبر ۱: اگر انار کو معدہ پوست پیس کر اور شہد ملا کر زخم پر باندھیں تو اس سے خراب اور گندے زخم اچھے ہو جاتے ہیں۔

نمبر ۲: ترش انار کو آگ میں بھلجھا کر بدن پر مالش کرنے سے خشک اور تر کھلی کو فائدہ ہوتا ہے۔

نمبر ۳: ترش انار کا پانی نکال کر تھوڑے سے شہد میں ملا کر تانے کے برتن میں پکائیں جب گاڑھا ہو تو زخم پر لگائیں۔ گندہ گوشت الگ ہو جائے گا اور زخم اچھا ہو جائے گا۔

نمبر ۴: پوست انار باریک پیس کر زخم پر چھڑکنے سے زخم کو بہت جلد بھرتا ہے۔

نمبر ۵: اس طرح گل انار کا سفوف زخم پر چھڑکنے سے زخم جلد اچھا ہوتا ہے۔

نمبر ۶: گل انار باریک پیس کر زخم پر لگانے سے زخم جلد تحلیل ہو جاتا ہے۔

نمبر ۷: انار کے درخت کی چھال کو پیس کر اور اس میں شہد ملا کر چپک کے دانوں پر لگانے سے اس کی رطوبت جلد خشک ہو جاتی ہے۔

نمبر ۸: انار کی چھال کا سفوف زخم آتشک پر چھڑکنے سے جلد اچھے ہوتے ہیں۔ وہ زخم جو بچوں کو ”جوش خون“ کی وجہ سے ہوتے ہیں ان پر اگر اس سفوف کو سرکہ میں پیس کر لگایا جائے تو ”مرض“ رفع ہو جاتا ہے۔

حشرات الارض

انار کی ڈالیوں سے سانپ، بچھو اور دوسرے حشرات الارض ہلاک ہو جاتے ہیں۔ اس لئے پرندے زیادہ تر انار کے درخت پر گھونسلے بناتے ہیں تاکہ موذی کیڑوں سے امن میں رہیں۔

عام صحت

صحت کے لئے انار نہایت عمدہ ہوتا ہے۔ قرآن شریف میں بھی انار کو بہشت کی نعمتوں میں شمار کیا گیا ہے۔ اس کے کھانے سے صحت درست دیتی ہے۔ صالح خون پیدا ہوتا ہے اور انسان کا بدن موٹا تازہ ہو جاتا ہے۔

یوں تو قلمی آم کی بے شمار اقسام ہیں۔ مگر پاکستان میں مندرجہ ذیل اقسام کے آم زیادہ پسند کئے جاتے ہیں اور انہیں قبول عام حاصل ہے۔

دسہری

دسہری آم کی شکل لمبوتری، چھلکا خوبانی کے رنگ جیہا باریک اور گودے کے ساتھ چمنا ہوتا ہے۔ گودا گہرا زرد نرم ذائقہ دار اور شیریں ہوتا ہے۔ دسہری کی گھٹلی لمبی، پتلی اور بہت کم ریشے دار ہوتی ہے۔ دسہری کی ابتداء بھارت کے شہر لکھنؤ سے ہوئی تھی۔

چونسہ

یہ آم قدرے لمبا، چھلکا درمیانی موٹائی والا ملائم اور رنگت پھلی ہوتی ہے۔ چونے کا گودا، گہرا زرد نہایت خوشبودار اور شیریں ہوتا ہے۔ گھٹلی پتلی، لمبوتری، بڑا سائز اور کم ریشہ کی ہوتی ہے۔ اس پھل کی ابتداء طبع آباد (ضلع لکھنؤ) بھارت سے ہوئی۔ یہ بھی کہا جاتا ہے کہ چونسہ نام کا ایک قصبہ بھی اس علاقے میں ہے۔

انور رٹول

یہ آم انڈے کی شکل کا ہوتا ہے۔ سائز درمیانہ، چھلکا درمیانہ موٹا ہوتا ہے۔ اس کا گودا بے ریشہ، خوش نہایت شیریں، خوشبودار گھٹلی نرم ریشوں سے ڈھکی ہوتی ہے۔ اس آم کی ابتداء میرٹھ (بھارت) کے قریب قصبہ رٹول سے ہوئی۔

الماس

اس کی شکل گول اور بیضوی ہوتی ہے۔ سائز درمیانہ، چھلکا زردی مائل خوبانی کے رنگ کا ہوتا ہے۔ اس میں ریشہ برائے نام ہوتا ہے۔

غلام مجددانہ

یہ آم سائز میں چھوٹا، چھلکا موٹا اور پتلا ہوتا ہے۔

فجری

یہ آم لمبوتری ہوتا ہے۔ فجری کا چھلکا زردی مائل، موٹا سطح تھوڑی کھردری، گودا انیس

آم

آم کا تصور کیجئے تو سب سے پہلے ساون کا مہینہ یاد پڑتا ہے۔ پھر ہر طرف گڑ گڑاتے اور کڑکڑاتے بادل ہر طرف پھیلی ہوئی کالی کالی گھٹائیں۔ آم جب بیڑ پر سجتے ہیں تو یوں معلوم ہوتا ہے جیسے پیڑ کی شاخوں نے موتیوں کے ہار پہن لئے ہیں۔

پاکستان اور بھارت میں سب سے زیادہ پسندیدہ اور کھائے جانے والا پھل آم ہے۔ برسات میں پھلنے والا یہ خوش ذائقہ، خوشما اور صحت بخش پھل آم امیر و غریب سب ہی کو یکساں طور پر پسند ہے اور یہ بات بالکل درست ہے کہ آم ہی صرف ایسا پھل ہے جسے دنیا بھر میں سب سے زیادہ پسند کیا جاتا ہے۔

آم کی اقسام

آم کو دو اقسام میں تقسیم کیا گیا ہے ایک قلمی اور دوسرا تخمی

قلمی آم

قلمی آم کے پودے کا باقاعدہ ”قلم“ بنادھا جاتا ہے۔ اس پودے کی ایک سال یا دو سال تک پوری طرح حفاظت کی جاتی ہے۔ پھر جب اس کو آم لگانا شروع ہوتے ہیں تو اس پودے کی زیادہ حفاظت کی جاتی ہے۔ قلمی آم چونکہ قلم سے تیار ہوتا ہے اس لئے یہ کھانے میں نہایت لذیذ اور میٹھا ہوتا ہے۔ اس کے آگے قلمی آموں کی اس قدر اقسام ہیں جنہیں گننا اور یاد رکھنا مشکل ہے۔

زردی مائل سرخ خوش ذائقہ۔

لنگڑا

یہ بیضوی اور لمبوتر ہوتا ہے۔ چھلکا ہلکا چکنٹا بے حد پتلا اور نفیس اور گودے کے ساتھ چمٹا ہوتا ہے۔ گودا سرخی مائل زرد خستہ بے حد عمدہ شیریں اور رس دار ہوتا ہے۔

سندھڑی

سندھڑی آم لمبوتر اور بیضوی ہوتا ہے اس کا سائز بڑا چھلکا زرد چکنٹا باریک گودے کے ساتھ چمٹا ہوتا ہے۔ گودا زرد شیریں، نفیس رس، گھٹلی لمبی اور موٹی ہوتی ہے۔

گولا

یہ آم شکل میں تقریباً گول ہوتا ہے۔ سائز درمیانہ چھلکا گہرا نارنجی اور پتلا ہوتا ہے۔ اس کی گھٹلی بڑی ہوتی ہے۔

نیلیم

اس آم کا سائز درمیانہ چھلکا درمیانہ موٹا اور پیلے رنگ کا ہوتا ہے۔

سہارنی

اس آم کا سائز درمیانہ اور ذائقہ بہت شیریں ہوتا ہے۔

آم کی غذائیت

آم پر جدید تحقیقات کی روشنی میں جو کیمیائی تجزیہ کیا گیا ہے۔ اس سے اس کے اجزاء کا تناسب درج ذیل ہے۔

پروٹین 0.7 فیصد

کاربوہائیڈریٹ 17.2 فیصد

فیٹ (چربی) 0.4 فیصد

آبائی 7.4 فیصد

فاسفورس 13 ملی گرام فیصد

کیشم

فولاد

حیاتین الف

حیاتین ب

حیاتین ج

14 ملی گرام فی فیصد

1.3 ملی گرام فی گرام

6350 انٹرنیشنل

یونٹ فی سوکلو گرام

0.04 ملی گرام فی سو

گرام

41 ملی گرام فی سو گرام

آم کے طبی فوائد

قدرت نے انسان کو جس قدر بھی پھل عطا فرمائے ہیں وہ سب کے سب موسم کے قدرتی تقاضے پورے کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ آم موسم گرما کا پھل ہے۔ گرمیوں میں باہر نکلنے دھوپ میں چلنے پھرنے سے لو لگ جاتی ہے۔ لو لگنے کی صورت میں شدت کا بخار چڑھ جاتا ہے۔ آنکھیں سرخ ہو جاتی ہیں۔ پس او کے اثرات کو ختم کرنے کے لئے کچا آم لے کر گرم زاہک میں دبا دیں۔ تھوڑی دیر بعد نرم ہونے پر باہر نکال لیں۔ اس کا رس لے کر ٹھنڈے پانی میں چینی کے ساتھ ملا کر دیں۔ یہ تریاق کا کام کرے گا۔

گنجائش

گنجانے میں آم کو اس طرح استعمال کیجئے کہ آم کا اچار جس قدر پرانا ہو وہ بہتر ہے اس کا تیل گنجانے ہونے کے مقام پر لگائیں۔ اس میں ”بال چھڑ“ بھی فائدہ مند ہوتی ہے۔

منہ کی بدبو

آم کی گھٹلی کو مسواک کی طرح استعمال کرنے سے یعنی گھٹلی سے مسواک کی طرح منہ صاف کرنے سے منہ کی بدبو جاتی رہتی ہے۔ دانت مضبوط اور صاف ہو جاتے ہیں۔

جریان

آم کے بور کا پوڑ بنا کر روزانہ صبح نہار منہ چینی ملا کر استعمال کریں۔ چند روز میں

جریان جاتا رہے گا۔

پیشاب کی بندش

جن لوگوں کو پیشاب رکھنے کی شکایت ہو وہ آم کی جڑ کا چھلکا، برگ شیشم ایک تولہ ایک سیر پانی میں ڈال کر جوش دیں۔ جب تیسرا حصہ رہ جائے تو ٹھنڈا کر کے چینی ملا کر نوش جاں کریں۔ پیشاب کھل کر آئے گا۔

ذیابیطس

آم کے پتے جو خود بخود جھڑ کر گریں انہیں سایہ میں خشک کر کے باریک سفوف بنالیں۔ اسے ڈیڑھ ماہ صبح و شام پانی سے استعمال کرنے سے مرض جاتا رہتا ہے۔

نکسیر

آم کے پھولوں کو سایہ میں خشک کر کے سفوف بنالیں۔ نیکسیر کی صورت میں نسواری طرح ناک میں لینے سے خون بند ہو جائے گا۔

بالوں کا سفید ہو جانا

آم کے پتے اور شاخیں خشک کر کے سفوف بنالیا جائے۔ کم بال والے یا سفید بال والے اسے جل میں ملا کر روزانہ سر پر مالش کریں۔ بال سفید ہونا کم ہو جائیں گے۔

قے

اگر کسی کو بار بار قے ہو رہی ہو تو آم کے پتے اور پودینہ کے پتے ہم وزن لے کر جوشادہ بنالیں اور قہور اس اشہد ملا کر قے کرنے والے کو پادیں تو قے آنا فوراً بند ہو جائے گی۔

کچا اور پکا آم

پختہ آم کا مزاج گرم تر اور کچے آم کا مزاج سرد خشک ہے یہ خوشنما پھل گوشت بنانے والے لشکری نشاستہ دار اور روغنی اشیاء سے مالا مال ہوتا ہے۔

قلمی آم اپنے امداد نشاستہ دار لشکری اجزاء رکھنے کی وجہ سے بدن میں تازگی اور فرہی لاتا ہے۔ زیادہ کام کرنے والے مختفی آدمی اس کو با آسانی ہضم کر سکتے ہیں۔ ایک تندرست معدہ پر اس

کے ریٹے بوجھ نہیں ڈالتے۔ اس کے ریٹے دانتوں کو صاف کر کے مسوڑھوں کو مضبوط بناتے ہیں۔ یہ چرے کا رنگ نکھارتا ہے اور عمدہ خون پیدا کر کے بدن میں چمک دمک پیدا کرتا ہے۔

آم کی افادیت

آم تقریباً ایک مکمل غذا ہے جو دن میں کسی وقت میں استعمال ہو سکتی ہے۔ اس کے ساتھ آپ دودھ یا خالی چپاتی کھا کر بدن میں غذائیت کی ضروری مقدار جمع کر سکتے ہیں۔ آم قبض کشا ہے اور پیشاب کے ذریعے بدنی فضالت کا اخراج کرتا ہے۔ تندرست معدہ والے کی نیند کے شاکی آم پیٹ بھر کر کھائیں اور اس کے بعد دودھ کی پتلی لسی یا تازہ پانی پی کر گہری نیند کا لطف حاصل کر سکتے ہیں۔ دبے پتلے لوگ اس موسم میں جی بھر کے آم کھائیں تو ان کا جسم بھر جائے گا۔ آم بلغم کو پتلا کر کے آسانی خارج کرنے میں مدد دیتا ہے۔ کھانسی اور دے کے مریضوں کے لئے پتلے رس کا آم استعمال کرنا مفید ہے۔

81.8 فیصد رطوبت

5. فیصد پروٹین

1. فیصد چکنائی

5. فیصد معدنیات

3.5 فیصد ریٹے اور

13.7 فیصد کاربوہائیڈریٹس ہوتے ہیں

اس کے معدنی اور حیاتی اجزاء میں کیلشیم، فاسفورس، آئرن، کیروٹین، تھامین میں ریوٹلاوین، نایا سین اور وٹامن سی شامل ہیں۔ آملہ کی غذائی صلاحیت 58 کلوریہ ہے۔

آملہ کی اہمیت کا سب سے بڑا سبب اس میں وٹامنز "سی" کی بہت زیادہ مقدار ہے۔ اس کے مسلسل تجربوں سے یہ ثابت ہوا ہے کہ اس کے ایک سو گرم تازہ پھل میں 470 سے 680 ملی گرام وٹامنز "سی" ہوتی ہے۔ آملہ کی کی وٹامنزی کی مقدار اس وقت مزید بڑھ جاتی ہے جب آملہ کے پھل سے جوس کشید کیا جاتا ہے۔ خشک آملہ کے ایک سو گرام میں 2428 سے 3470 گرام تک وٹامنز "سی" حاصل ہوتی ہے۔ یہاں تک کہ اسے سائے میں رکھ کر اور خشک کر کے اسے محفوظ بنایا جائے تب بھی اس میں 1780 سے 2640 ملی گرام وٹامنز "سی" موجود رہتی ہے۔

آملہ کے بیج

آملہ کے بیجوں میں ایک گاڑھا تیل ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ فاسفائیڈز اور ایک مخصوص تیل بھی ہوتا ہے۔ آملہ کے پھل، پھال اور پتوں میں ٹینن کی مقدار کافی زیادہ ہوتی ہے۔

فوائد

آملہ قدرت کی طرف انسان کے لئے ایک قیمتی تحفہ ہے۔ اسے طویل عمر کے لئے ایک بیش بہا نعمت قرار دیا گیا ہے۔

آیوریدک موہن اور حکماء اپنی ادویات میں آملہ کا خوب استعمال کرتے ہیں اور اسے

آملہ

آملہ کا درخت درمیانے اور چھوٹے قد کا ایک خوبصورت بیڑ ہوتا ہے۔ اسکی نیلگوں پھال باہر کی طرف بے قاعدہ و اندار اور اندر کی طرف سرخ ہوتی ہے۔

آملہ کی سرخ رنگ کی لکڑی اگر کاٹ کر ڈال دی جائے تو کچھ دنوں بعد لپٹ جاتی ہے یا نیڑھی ہو جاتی ہے۔ اپنی اس نیڑھی لکڑی شکل کی وجہ سے اس کی لکڑی تعمیراتی کام کی نہیں ہوتی۔ آملہ کے پتے پھول کی طرح ہلکے سبز رنگ کے اور پھول سبزی زرد رنگت کے ہوتے ہیں۔ اس کے پھول خوشبو میں لگتے ہیں۔ آملہ کا پھل بیر کی شکل کا سوا بے ڈھالی میڑھیٹ کا ہوتا ہے۔ اس کی چھ پھانگیں ہوتی ہیں۔ پھانگوں کے اندر نشانات کا گھٹلی ہوتی ہے۔

آملہ کا پھل زمانہ قدیم سے ہندوستان اور مشرق وسطیٰ میں قیمتی ادویات کے ایک جز کے طور پر استعمال کیا جا رہا ہے۔ آیوریدک ماہرین علاج کے مطابق آملہ تمام تیزابی پھلوں میں بہترین صحت برقرار رکھنے میں۔ انتہائی کارآمد ثابت ہوا ہے اور یہ متعدد بیماریوں کا موثر علاج ہے۔ یہ بات زمانہ قدیم سے مشہور ہے کہ "نئی چٹاواں" نے ستر سال کی عمر کے بعد آملہ کے استعمال سے ایک بار پھر سے جوانی حاصل کر لی تھی اور اپنی طاقت بحال کرنے میں کامیاب ہو گیا تھا۔

آملہ کے اجزاء

آملہ کے ایک سو گرام خوردنی حلقہ میں:

”دل“ اور دیگر طبی مسائل کے لئے سودمند بتاتے ہیں۔ اسے مسکن اور قابض اجزاء کی وجہ سے بیرونی استعمال کے لئے بھی عمدہ ٹانک سمجھا جاتا ہے۔

آملہ کا خراش دار پھل ٹھنڈا فرحت بخش ہوتا ہے اور اس کا استعمال پیشاب کی مقدار بڑھاتا ہے۔ آملہ کا کچا پھل درمیانے درجے کا مسہل ہوتا ہے۔ جبکہ اس کا تازہ رس سرد و تازگی بخش پیشاب آور ملین اور مقوی دل ہوتا ہے۔ اگر اس پھل میں چاقو سے شکاف لگا دیے جائیں تو تھوڑی دیر بعد اس میں سے جوس پھوٹے گا اسے آنکھ کے اوپر لگانے سے آنکھ کی سوزش رفع ہوتی ہے۔

آملے کے پھول سرد مزاج، فرحت بخش اور ملین ہوتے ہیں۔ اس کی جزا اور پھال رطوبتیں کم کرنے اور خون روکنے میں معاون ہیں۔ تازہ آملہ کا رس کا ایک کھانے کا چمچہ اور شہد متعدد بیماریوں کا شافی علاج ہے۔ اگر آملہ صبح روزانہ استعمال کیا جائے تو جسم میں چستی اور توانائی بھرتا ہے۔ اگر تازہ آملہ میسر نہ ہو تو خشک پھل کا سفوف شہد میں ملا کر استعمال کرنا مفید ہے۔

سانس کا نظام

سانس کی بیماریوں کا آملہ بہترین علاج ہے۔ پیچیدوں کی تپ و دہ اور برد کا شش میں خاص طور پر اس کا استعمال اہم ہے۔

ذیابیطس

سفوف آملہ۔ جاس اور کڑوا پیٹھا (ہم وزن) ذیابیطس کا عمدہ علاج ہے۔ اس مرکب کو ایک کھانے کا چمچ روزانہ ایک یا دو بار لیٹا ذیابیطس کے مرض کو بڑھنے سے روکتا ہے۔

دل کی بیماریاں

حیکموں نے آملہ کو امراض قلب کا ایک موثر ترین علاج بتایا ہے۔ اس کا استعمال جسم کے تمام اعضاء کو قوت بخشتا ہے اور قاسم مادوں کو خارج کر کے صحت مند بناتا ہے۔ اس سے توانائی بھی بحال ہوتی ہے۔

آنکھوں کے امراض

شہد کے ساتھ آملہ کا رس ملا کر استعمال کرنے سے بینائی محفوظ رہتی ہے۔ یہ آشوب چشم اور بزموتیا کے علاج کے لئے مفید ہے۔ آنکھوں میں تناؤ کے لئے ایک کپ آملہ کا رس شہد کے ساتھ دن میں دو بارہ پینا انتہائی کارآمد رہتا ہے۔

جوڑوں اور گٹھیا کا درد

خشک آملہ کا سفوف ایک چائے کا چمچہ دو چائے کے چمچے شکر کے ساتھ ایک ماہ تک استعمال کرنا گٹھیا اور جوڑوں کے درد میں موثر علاج ثابت ہوتا ہے۔

جلد کی سوزش اور جربان خون

جن لوگوں میں دھنسن ”سی“ کی کمی ہوتی ہے انہیں ”سکروی“ نام کا ایک مرض لاحق ہو جاتا ہے۔ جس میں جریان خون اور جلد کی سوزش شامل ہے۔ آملہ میں چونکہ دھنسن ”سی“ کافی مقدار میں پایا جاتا ہے اس لئے آملہ مرض سکروی کا جواب علاج ہے۔

خشک آملہ کا سفوف اور ہم وزن چینی روزانہ دن میں تین بار ایک چمچہ دودھ کے ساتھ پینا نہایت مفید رہتا ہے۔

پیچش اور اسہال

خشک آملہ پیچش اور اسہال میں بہت فائدہ دیتا ہے۔ آملہ لمبوں کا رس اور مہری سے تیار کیا ہوا شربت بیکٹیریا سے پیدا ہونے والے پیچش کو قابو کرنے کے لئے نہایت مفید ہے۔ آملہ کے پتوں کو کچل کر لی یا شہد میں ملا کر کھانے کا ایک چمچ روزانہ پینا اسہال اور پیچش سے نجات دلاتا ہے۔

ضعیف العمری کے مسائل

آملہ میں توانائی اور قوت بحال کرنے کی بے حد صلاحیت ہوتی ہے۔ اس کے اجزاء عمر بڑھنے کے ساتھ پیدا ہونے والی شکست و ریخت کو روکتے اور بڑی عمر میں بھی توانائی برقرار رکھتے ہیں۔ آملہ کا باقاعدہ استعمال انسانی جسم میں قوت و مدافعت پیدا کرتا ہے۔ آملہ انفلکشن سے محفوظ رکھتا ہے دل کو قوت دیتا، پالوں کو صحت مند رکھتا اور جسم کے

حلقہ۔ غداروں کو تحریک اور فعال بناتا ہے۔

آملہ اور بال:

آملہ برصغیر میں ایک موثر ہیر ٹانگ ہے۔ یہ بالوں کی نشوونما میں اضافہ کرتا ہے اور بالوں کی قدرتی رنگت کو برقرار رکھتا ہے۔

خشک آملہ

نمبر ۱: آملہ کے پھل کو کاٹ کر اس کے ٹکڑے سائے میں خشک لئے جائیں پھر ان خشک ٹکڑوں کو ناریل کے تیل میں اتا ابالا جائے کہ تیل جل کر گاڑھا ہو جائے۔ اس سیاہ تیل کو بالوں میں لگانا سفید ہونے سے روکتا ہے۔

نمبر ۲: خشک آملہ کے ٹکڑے رات کو پانی میں بھجودئے جائیں۔ اگلی صبح کو اس پانی سے سر دھونا بالوں کی نشوونما کے لئے مفید ہوتا ہے۔

بہترین طریقہ

آملہ کو کئی طرح سے استعمال کیا جاتا ہے۔ بہترین طریقہ وہ ہے جس میں دھانسن "سی" بہت کم ضائع ہوتی ہے۔ آملہ کو سلاوا کی طرح کچا کھانا ایک بہتر طریقہ ہے۔ اس کا اچار اور مرہ کیا جاتا ہے۔ اسے خشک اور غوف بنا کر رکھنے سے زیادہ دیر تک محفوظ رہتا ہے۔

بیر اور بیر

موسم بہار کا یہ چھوٹا سا پھل ہمارے بازاروں کی رونق ہوتا ہے۔ غذائیت سے بھرپور اس پھل کی مختلف اقسام مارکیٹ میں آتی ہے۔ ان میں مندرجہ ذیل چار اقسام کے بیر زیادہ مشہور ہیں۔

1- مدنی بیر

2- سیر خانی بیر

3- حککے بیر

4- سیب بیر

قدرت نے اس مختصر سے پھل میں اور پتوں میں غذائی اور دوائی کے خواص رکھے ہیں۔

کھانے والے بیر:

بیر میں گوشت کے اجزاء معصفا پانی، نشاستہ دار شکر پائی جاتی ہے اس کے علاوہ فولاد، کیشیم، پوٹاشیم، فلورس شامل ہوتے ہیں۔ دھانسنز اے۔ بی اور ڈی بھی اس میں شامل ہوتے ہیں۔ دھانسن بی کیلکس کا تو یہ نادر مجموعہ ہے۔ ہمارے ملک میں ڈاکٹر صاحبان سالانہ لاکھوں روپے کے دھانسنز بی کیلکس یورپ سے منگاتے ہیں۔ ہمیں قدرت نے اس پھل کی صورت میں یہ نعمت عطا کی ہے۔

ایک پاؤ بیر میں ایک بڑی چپاتی کے برابر غذائیت ہوتی ہے۔ ایک سیز میں دو اونس کے

قریب مکھن چھتی چھٹائی ہوتی ہے۔ تندرست معدے والے تین اور کمر: رحمہ اسے چار پانچ گھنٹے میں ہضم کرتا ہے۔ آدھا سیر پیر کھانے سے درمیانے درجے کے آدمی کو ایک وقت کے کھانے کا ایلن جاتا ہے۔

کچے پیر کا مزاج گرم تر ہے اور کچے پیر کا مزاج سرد تر ہے۔ پیر کے پتوں کو پانی میں جوش دے کر اس پانی سے سر کے بال دھونے سے بال لمبے اور ملائم ہو جاتے ہیں۔ ایک چھٹانک پیری کے پتے سیر و سیر پانی میں جوش دے کر ٹھنڈا کر کے سر پر ڈالتے رہیں۔ شدت بخار سرد در داور سر مسام کو فائدہ ہوتا ہے۔

شریانوں کی لچک:

ترش پیری کے پتے ایک تولہ صبح کو پانی میں بھگو کر اور شام کو چھان کر کھانڈ مل کر پینے سے انشاء اللہ مرض دور اور شریانوں کی لچک بحال ہو جاتی ہے۔

اللہ تعالیٰ نے انسانی صحت کے لئے ہر موسم میں ایسی حافظ غذائیں پیدا کی ہیں جو انسان کو موسموں کی شدت سے بچاتی اور بدنی اعضاء کی کارکردگی بہتر اور بحال بناتی ہیں۔ تربوز بھی ایک ایسا پھل ہے جو موسم گرما میں انسانی بدن کی محافظت کا کردار ادا کرتا ہے۔ گرمی کے موسم میں جگر مثانہ اور جلدی امراض پر بہت برا اثر پڑتا ہے۔ تربوز کا استعمال جگر اور مثانہ کو گرمی سے بچاتا اور جلد کی ساخت کو قائم رکھتا ہے۔ تربوز میں پانی کی مقدار 80% ہوتی ہے۔ اس کے اجزاء میں ہیوگلوبن بڑھانے کی قوت ہوتی ہے۔ چونکہ گرمیوں میں نظام ہضم بہت جلد متاثر ہو جاتا ہے اور معدے میں تیزابیت پیدا ہو جاتی ہے جس سے پیشاب میں جلن اور کبھی سرخی مائل پیشاب آنے لگتا ہے۔ ایسے میں تربوز کا استعمال نہ صرف نظام ہضم کی اصلاح کرتا ہے بلکہ پیشاب آور ہونے کی وجہ سے پیشاب لاتا ہے۔ تیزابیت ختم کرتا ہے جس سے پیشاب میں جلن یا سرخی مائل نہیں ہوتا۔ چونکہ یہ پیشاب آور بھی ہے اس لئے اگر چھوٹی چھوٹی پتھریاں ہوں تو وہ بھی خارج کر دیتا ہے۔

تربوز کے اہم غذائی اجزاء کی مقدار ایک کلو تربوز میں مندرجہ ذیل ہے:

پانی	95.7	فیصد
پروٹین	1	فیصد
چربی	0.2	فیصد

معدنی اجزاء 0.2 فیصد

نشاستہ 0.8 فیصد

کیٹشیم 0.01 فیصد

شکر قلیل مقدار فیصد

تربوز کے طبی خواص:

جبکہ امراض میں اس کی اہمیت کو اطباء نے تسلیم کیا ہے جگر کا صحیح کام نہ کرنا، بڑھ جانا، گرمی ہونا میں یہ دوا اور غذا کا کام دیتا ہے۔ تربوز کا استعمال نہ صرف خون کی حدت کو ختم کرتا ہے بلکہ بڑھے ہوئے دباؤ (بلڈ پریشر) میں بھی مفید ہے اور اسے اعتدال پر لاتا ہے اس طرح بلڈ پریشر کے عوارضات دل کا دھڑکنا، سر چکرنا میں بھی فائدہ مند ہے۔

☆ دردمند یہ کی صورت میں تربوز کا پانی چینی اور برف میں حل کر کے پلانے سے درد جاتا رہتا ہے۔

☆ تربوز کا مغز اور تربوزے کا مغز ایک ایک تو ایک پاؤ پانی میں رگڑ کر شیسی سرولٹی کی طرح گرمیوں میں ٹھنڈا اور سردیوں میں گرم پلانے سے پیشاب دکن کی تکلیف میں مفید ہے۔

☆ تربوز میلین طبع ہونے کی وجہ سے عروق شریانیوں میں تری اور پلک پیدا کرتا ہے اسی لئے خشک کھانسی میں اس کا پانی پلاتے ہیں۔ یہ میلین طبع خاصیت فطار الدین (بلڈ پریشر) میں مفید ہے اس کے استعمال سے شریانوں میں پلک پیدا ہوتی ہے۔ مغز تربوز میلین مسکن (سکون دینے والے) نیند لانے والے گرمی اور سردی پیدا کرنے والے پیشاب لانے والے اور جسم کو فرہم کرتے ہیں۔

☆ مغز تربوز بھی سل وڈق اور کھانسی میں مفید ہیں۔ اس کے شیرہ (سروائی) سے جسم میں پانی جانے والی انگری دور ہو جاتی ہے۔ گردہ مثانہ اور دماغ کو تقویت ملتی ہے، درد سر جس کا سبب گرمی ہو غلط صفر اہواں میں مغز تربوز کا شیرہ بہت مفید ہے۔

☆

جدید تحقیق کے مطابق تربوز میں مواد لجمیہ (پروٹین) چکنائی (فیٹس) کی نسبت پانی نشاستہ دار اور شکر کی مادہ کافی مقدار میں پایا جاتا ہے۔ اس میں معدنی اجزاء کی بھی کافی تعداد موجود ہوتی ہے۔

☆

تربوز کا شربت بھی بڑے شوق سے پیا جاتا ہے اس کے رس میں عرق گلاب یا کوئی اور مناسب خوشبو شامل کر کے چینی کے اضافہ کے ساتھ استعمال کیا جاتا ہے۔

☆

تربوز کی طرح اس کے بیج بھی بڑے شوق سے کھائے جاتے ہیں۔ جدید تحقیق کے مطابق ہائی بلڈ پریشر میں بڑے مفید ہیں۔ ان میں ایک ایسا جز ہے جن میں 82 فیصد مریضوں میں دل پر دباؤ ختم ہو جاتا ہے۔ باریک رگوں اور شریانوں کی خفگی ختم ہو کر ان میں پلک قائم رہتی ہے۔ ان بیجوں کو پانی میں میس کر شکر ملا کر پینے سے پیشاب کی سوزش دور ہو جاتی ہے۔

رکھتا ہے۔ شدید بھوک کی حالت میں اگر آپ کو ایک خربوزہ میسر آ جائے تو یہ آپ کی پوری بھوک کا علاج کر دیتا ہے۔

خربوزے کا مزاج

پیشے خربوزے کا مزاج گرم تر ترش خربوزہ سرد تر اور پھیکا خربوزہ معتدل مزاج رکھتا ہے۔ تندرست معدے کے لوگ خربوزے کو بڑا دوا گھنٹے میں ہضم کر لیتے ہیں جبکہ خفصہ مزاج کے بوڑھے اسے ہضم کرنے میں تین چار گھنٹے لگاتے ہیں اور انہیں ڈکار آتے رہتے ہیں۔

خربوزے کے کیمیائی اجزاء

قدرت نے اس پھل میں زمین سے پانی مسورج کی روشنی سے فاسفورس، ایکلیم، پوٹاشیم، کیرے، ٹین، تانبا، نیکو کوکس اور ڈیٹا منرلز اور بی جمع کر دیے ہیں۔ قدرت نے خربوزے میں وٹامن ڈی بھی وافر مقدار میں سویا ہے جو انسانی جسم کو مضبوط اور موٹی پیش برداشت کرنے کے قابل بناتا ہے۔ اس کے علاوہ اس پھل میں گوشت بنانے والے روغنی اجزاء بھی شامل ہیں۔

خربوزے کے ادویاتی کرشمے

خربوزے کا سب سے اہم کام معدے آنتوں اور غذا کی نالی کی خشکی دور کرنا آنتوں میں رکے ہونے ذریعے فضلہ کو خارج کرنا، قبض دور کرنا اور جسم کا رنگ نکھارنا ہے۔ یہ پھل پیشاب کے ذریعے ہر طبعی فضلات کو باہر نکال بھیجتا ہے۔

خربوزے کے کھانے والے کے گردے صحت مند اور صاف ستھرے رہتے ہیں۔ اگر مٹانہ یا گردوں میں پتھری پڑ جائے تو وہ خارج ہو جاتی ہے۔

عورتیں! اور حوات لڑکیاں

عورتوں اور لڑکیوں کو ایام کے دوران پیشاب کی جلن اور سوزش کی تکلیف ہوتی ہے ان کے لئے خربوزہ غذا بھی ہے اور دوا بھی۔

خواتین اگر خربوزے "ایام" کے دوران کھائیں تو ان کی ایام کی شکایات دور ہو جاتی ہیں اور ان کے چہرے پر اگر خدا نخواستہ داغ دھبے ہوں تو وہ دور ہو جاتے ہیں۔ دودھ کی کمی ہو تو یہ

خربوزہ

پاکستان میں کھائے جانے والے پھلوں میں خربوزہ سے زیادہ سستا اور کوئی پھل نہیں۔ اس قدر سستا ہونے کے باوجود خربوزے میں بے انتہا غذا ایت ہے اور یہ بہت جلد ہضم ہو جاتا ہے۔ اگر آپ خربوزہ مزے مزے میں ضرورت سے زیادہ بھی کھا جائیں تو آپ کو کوئی نقصان نہیں پہنچے گا اور آپ کی طبیعت تروتازہ رہے گی۔ خربوزہ اگرچہ ایک سستا پھل ہے اور غریب سے غریب آدمی بھی اسے آسانی سے خرید سکتا ہے مگر اس کی افادیت کا یہ عالم ہے کہ اس پھل کا ہر حصہ انسانی جسم کے کسی نہ کسی حصہ کو ضرور فائدہ پہنچاتا ہے۔

اقسام:

سردا گرما اور خربوزہ یہ تینوں ایک ہی خاندان کے پھل ہیں۔ اس پھل کی یہ بھی خوبی ہے کہ اس کا مغز اور گودہ کے علاوہ چھلکا بھی غذائی اور دوائی ضرورت میں کام آتا ہے۔ گرمیوں کی تپتی دوپہر اور چلچلاتی دھوپ میں مشقت کے بعد جب آپ خربوزہ کھاتے ہیں تو آپ کو سکون پہنچاتا ہے۔

حسن و خوبصورتی

یہ پھل اپنی خوبصورتی اور دلربائی کی بھی ایک خاص ادا رکھتا ہے۔ اس کی ہری بھری نازک شاخیں کئی کئی لمبوزن سنبھالتی ہیں اور زمین پر کھرتی ہیں۔ حکماء کا یہ متفقہ فیصلہ ہے کہ خربوزہ انسانی بدن کی خشکی کو دور کرتا ہے، بھوک کھاتا ہے اور انسانی رنگ اور پیشوں کی قدرتی لچک کو برقرار

اس کمی کو پورا کرتا ہے۔ یونانی حکماء کی اکثریت اس بات پر متفق ہے کہ خربوزہ ایک ایسا سستا اور مفید پھل ہے جو اہم غذائی ضروریات کو پورا کرتا ہے اور گھر کے کام کاج میں جتنی پیدا کرتا ہے۔

جوانوں کے لئے

گرم مزاج جوان اگر خربوزے کو دوا کے طور پر استعمال کریں تو ان میں جھل اور بردباری پیدا ہوتی ہے اگر عمدہ میں درم ہو تو خربوزہ اسے مندل کرتا ہے۔

درد گردہ کا فوری اور شافی علاج

اگر کوئی شخص درد گردہ میں تڑپ رہا ہو تو خربوزے کے ایک تول خشک چھلکے ایک پاؤ عرق گلاب میں جوش دے کر اسے چھان لیجئے پھر اس میں تین ماشے کالا نمک ملا کر مریض کو پایا جائے تو انشاء اللہ فوری افاق ہوگا۔

گوشت گلاب کا آسان نسخہ

اگر گوشت نہ ملتا ہو تو ایک پاؤ گوشت میں خربوزے کے صرف چھ ماشے چھلکے اس میں ملا کر پکائیں گوشت فوراً گل جائے گا۔

خربوزے کا لیب

اگر چہرے پر داغ دھبے ہوں تو خربوزے کے خشک چھلکے وال موگک یا بیسن میں پیس کر اس کا لیب بنالیں پھر اس لیب کو پتلا کر کے داغوں پر لگانے سے چہرے کے داغ دھبے اور کیل اور مہاسے دور ہو جاتے ہیں۔ اگر خربوزے کے سبب ایک چھٹانک پانی میں رگڑ کر یا پیس کر ان کا شیرہ رگڑ کے چادلوں میں ملا کر پکایا جائے تو اس کے کھانے سے بدن کارنگ نکھرتا ہے۔ داغوں میں کمی واقع ہوتی ہے اور خوب نیند آتی ہے۔

اسی طرح خربوزے کے خشک چھلکے وال موگک یا بیسن ہم وزن لے کر اور دہی میں ملا کر پتلا پتلا لیب بنا کر چہرے کیل اور دھبوں پر لگایا جائے تو داغ غائب ہو جاتے ہیں۔ اور چہرہ نکھر آتا ہے۔

خربوزے کے سبب جھنکی کے چند دانے کھیرے کے چند خشک سب کو

برابر برابر وزن میں لیجئے۔ پھر اسے پیس کے چھان لیجئے اور شکر ملا کر نہار منہ اس کا شربت بنا کر پیجئے تو دل و داغ کی گرمی کم ہوگی اور طبیعت بحال رہے گی۔

خربوزہ کھانے کے اوقات

خربوزہ یا دوسرے پھلوں کو ہمیشہ کھانے کے بعد استعمال کرنا چاہیے یا شام کے وقت کھانا چاہیے۔

خربوزہ خوش ذائقہ ہونے کے ساتھ تسکین بخش اور جسم کی نشوونما کرنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ خربوزے کو بھی دوسرے پھلوں کی طرح ہمیشہ کھانے کے بعد میں استعمال کرنا چاہیے۔ موسم گرما میں جب شدت کی گرمی ہوتی ہے تو جسم کی تیزابیت بڑھ جاتی ہے ایسے موسم میں اگر خربوزہ شام کے وقت کھایا جائے تو زیادہ بہتر ہوگا۔

یہ بات بھی یاد رکھنا چاہیے کہ خربوزہ اپنے مزاج کے اعتبار سے گرم وتر ہے اور غذاہیت کے ساتھ ساتھ خربوزہ ادویاتی اعتبار سے بھی اپنی چند خصوصیات کا حامل ہے۔ گرمی کی شدت سے جسم میں تیزابیت بڑھ جاتی ہے اور پیشاب میں جلن پیدا ہو جاتی ہے اور ذرا سی بھی اگر مرغین چیز کھا لی جائے تو پیشاب جلن اور سوزش سے آنے لگتا ہے اکثر اوقات تو پیشاب کارنگ بھی سرخی مال ہو جاتا ہے۔ چنانچہ قدرت نے دوسرے پھلوں کی طرح خربوزے میں بھی موسمی تقاضوں کو پورا کرنے کے لئے ایسے کیمیائی نمکیات رکھے ہیں جن سے گردہ مثانہ اور آنٹوں کے فاسد مادے پیشاب اور پاخانے کے ذریعہ خارج ہو جاتے ہیں۔ اگر پیشاب جلن کے ساتھ ساتھ سرخی مال ہو جائے تو خربوزے کا استعمال اس مرض اور حالت میں مفید ہوگا۔ خربوزہ مکمل کر پینے والے گلاب اور پیشاب بھی مکمل کے ہوگا۔

کیلشیم	18 ملی گرام
فاسفورس	55 ملی گرام
آئرن	1.0 ملی گرام
وٹامن سی	10 ملی گرام

ایک سو گرام چقندر کی غذائی صلاحیت 43 کیلو ریز ہے۔ اس میں وٹامن اے اور بی بھی پائے جاتے ہیں۔

چقندر ایک مفید سبزی ہے۔ یہ پاکستان، بھارت، یورپ اور شمالی افریقہ میں کثرت سے کاشت کی جاتی ہے۔ یورپ میں چقندر سے چینی تیار کی جاتی ہے۔ ایران میں چقندر کا گرم گرم رس شوق سے پیا جاتا ہے۔ اس میں حیاتین ب اور ج کے علاوہ کیلشیم، فاسفورس اور فولاد پایا جاتا ہے۔ مغربی ممالک میں چقندر ایک کثیر الغذا سبزی شمار ہوتی ہے جو غذائیت سے بھرپور ہونے کے ساتھ ساتھ دور جدید کی مہلک بیماری کینسر کو بھی روکتی ہے۔ فرانس کے معالج اپنے مرلیضوں کو ایک کلو چقندر روز کھانے کا مشورہ دیتے ہیں۔ آئرلینڈ کے ساحلی علاقوں میں اس کے پتے بہت پسند کیے جاتے ہیں۔ چوں کہ ڈھسلیوں کو ساگ کی طرح پکا کر کھایا جاتا ہے۔ چقندر بیٹھا ہوتا ہے، اس لیے شوگر کے مرلیضوں کو نہیں کھانا چاہیے۔

یہ فیض کشا سبزی ہے۔ درم دور کرتی اور گیس تحلیل کرتی ہے۔ جسم کو غذائیت بخشتی ہے۔ عام طور پر خواتین چقندر کو بال کر اس کا پانی پھینک دیتی ہیں تاکہ اس کا کھار اپن دور ہو جائے۔ اس طرح سالن تو مزے کا بنتا ہے، مگر غذائیت کم ہو جاتی ہے۔

حضرت اہل بن سعدؓ سے روایت ہے کہ مسجد نبویؐ کے دروازے پر ہر جمعہ ایک بوڑھی

چقندر

چقندر بنیادی طور پر یورپ کے بحر روم کے علاقے اور مغربی ایشیا کی سبزی ہے۔ یہ ایک رس دار جڑ کی مانند نہایت خوش ذائقہ سبزی اور عمدہ غذائی ٹانک ہے ویسے تو چقندر کو کئی طرح سے خوراک میں استعمال کیا جاسکتا ہے۔ مگر اس کا اہم استعمال بطور سلاڈ کے ہے۔ چقندر اپنے معدنی اجزاء کیلشیم پوٹاشیم وغیرہ کی وجہ سے الکالین خوبیوں کی مالک ہے۔ اس کے اجزاء گردوں اور پتے کو صاف کرتے ہیں سے فاسد مادوں کو خارج کرتے اور رنگت نکلتا رہتے ہیں۔ جڑنی کے ماہرین کے مطابق سرخ چقندر کا جس قوت مدافعت بڑھاتا ہے۔ یہ ایسی یا کا مدد مان بھی ہے۔

ایک سو گرام چقندر کے کیمیائی اجزاء یہ ہیں:

رطوبت	87%
پروٹین	1.7%
چکنائی	0.8%
ریشے	0.9%
کاربوہائیڈریٹس	8.8%

خاتون چندر اور جوکی دیگ تیار کر کے لاقیم۔ اس کو خوب گھوٹ کر ہریسے کی مانند کر لیتیں۔ جتنے کی نماز پڑھ کر لوگ ان کے پاس جاتے، سلام کرتے اور خوشی خوشی چندر اور جوکا پکوان کھاتے۔
(بخاری۔ مسلم)

بواسیر، جوڑوں کے درد، سرد اور پانی قبض کے لیے بھی چندر بہت مفید ہے۔ ایک درمیانہ چندر چوں سمیت کاٹ کر ڈیڑھ دو کپ پانی میں ابال اور چھان کر ایک بیالی تھار منہ پینے سے فائدہ ہوتا ہے۔ صرف چندر کاٹ ابال کر اس کا پانی بیالی بھرینا بھی مفید ہے۔ اس سے پانی قبض دور ہو جاتی ہے اور بواسیر کی شدت میں کمی آ جاتی ہے۔

بال خورہ کیلئے

چندر کے پتے، ذنبصل اور ایک چندر کاٹ کر پانی میں خوب جوش دیتے اور اس سے بال دھویئے۔ جو کس آئندہ نہیں ہوں گی۔ ایک ماہ مسلسل بالوں میں یہی عمل دہرائیئے۔

خشکی کیلئے

ایک چندر چوں سمیت پانی میں ابال کر برہر پر خوب ملے۔ آدھے گھنٹے بعد سردی لپیے۔ ہفتے میں دوبارہ یہ عمل کیجئے۔ اس سے خشکی دور ہو جائے گی۔

چندر کا تیل

دو بڑے چندر لے کر انہیں کاٹ لیجئے۔ گول قتلے کر کے ایک گلو سرسوں کے تیل میں خوب جا لیئے۔ جب قتلے سیاہ ہو جائیں تو اتار کر ٹھنڈا کر کے چھان لیجئے۔ یہ تیل سر میں روزانہ لگائیے اس سے بال مضبوط اور گھنے ہوں گے۔

سردرد کے لئے

چندر کا عرق نکال کر ناک میں پکانے سے سرد اور در بعض دفعہ دانت کا درد بھی ٹھیک

ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ دماغ بھاری رہتا ہو، کپٹی میں جکڑن ہو، سر میں درد ہو تو ایک درمیانی چندر لیجئے اور ہلکا سا چھیل کر قتلے کر کے اور نرم نرم پتے کاٹ کر ایک گلاس پانی میں ابالیئے۔ تین چار جوش آنے پر اتار لیجئے۔ حسب ذائقہ چھینی نمک ملا کر قتلے کھائیئے اور پانی پی لیجئے۔ چندر دوز میں فائدہ ہوگا۔

سیاہ داغوں اور جھائیوں کیلئے

چندر کے پانی میں ابال کر مزہ دھوئے یا منہ پر روئی سے یہ پانی لگا کر پانچ منٹ بعد منہ دھوئے سے فائدہ ہوتا ہے۔ اس کے مسلسل استعمال سے داغ دور ہو جاتے ہیں۔

دانت کے درد کیلئے

سر پر چندر کا رس لگائیئے۔ آدھے گھنٹے بعد سردی لپیے۔ چندر کو ابال کر اس کے پانی سے سردی لپیے۔ بال گھنے اور مضبوط ہو جاتے ہیں۔

گتھیا کے ورم کیلئے

جوڑوں میں درد ہو یا وہ سوج گئے ہوں تو ایک کلو چندر کے قتلے کر کے پانچ کلو پانی میں ابالیئے۔ خوب ابل جائیں تو اس پانی سے متاثرہ حصہ بار بار دھوئے سے درد دور دور ہوتا ہے۔

جوڑوں کے درد کیلئے تیل

چندر لے کر دھو لیجئے۔ چوں سمیت ان کا ایک کلو پانی نکالے۔ اسی طرح اڑنڈ کے پتوں کا پانی آدھ کلو نکال لیجئے۔ اب تلوں کا تیل ڈیڑھ کلو لیجئے اور اس میں یہ پانی ملا کر ہلکی آنچ پر پکائیئے۔ جب پانی خشک ہو جائے تو اتار کر کپڑے سے چھان کر رکھئے۔ جوڑوں پر مالش کرنے سے ورم آہستہ آہستہ تحلیل ہو جاتا ہے اور درد کو آرام آتا ہے۔

پہلی کے درد میں بھی اس تیل کی مالش آرام دیتی ہے۔ کان میں دھانہ یا پھنسی ہو، درد رہتا

ہو تو اس تیل کے دو چار قطرے کان میں ڈالنے سے آرام آ جاتا ہے۔ دن میں تین بار ڈالئے۔

چقندر گوشت

آدھ کلو گوشت میں ایک کلو چقندر کاٹ کر نرم چوں سمیت پکائیے۔ گوشت بھون کر چقندر ڈال دیجئے۔ پک جانے پر ہر ادھنیا گرم مسالا ڈال دیجئے۔ تو انائی بخش سامن تیار ہے۔

چقندر قیمہ

آدھا کلو قیر بھون کر اس میں آدھ کلو چقندر چوں سمیت ڈالئے اور بھون کر اتار لیجئے۔ سب گھر دن میں گوشت، قیر، بننا ہے۔ اپنے طریقے سے آپ بنا سکتی ہیں۔

چقندر کے سالاد

ایک درمیانہ چقندر کاٹ کر اسے معمولی سے پانی میں ابال لیجئے اور اس کے گول ٹکڑے کاٹ کر نمک، کالی مرچ، کالا زیرہ، پیسا ہوا چھڑک دیجئے۔ آپ اس میں ابلے مٹر اور ہر ادھنیا بھی ملا سکتی ہیں۔

چقندر کا لذیذ حلوہ

ایک کلو چقندر چھیل کر کدو کش کر لیجئے۔
دودھ آدھا کلو، کھویا ڈھائی سو گرام، گھی، پستہ اور بادام حسب ضرورت چھنی ایک پاؤ۔
دودھ میں چقندر پکائیے۔ دودھ خشک ہونے پر چھنی ملا دیجئے۔ چھنی کا پانی خشک ہو جائے تو کھویا ڈال دیجئے اور ایک چمچہ گھی ڈال کر بھون لیجئے۔ اب اس میں پستہ بادام کاٹ کر ملائیے۔ چقندر کا لذیذ مقوی حلوہ تیار ہے۔

یرقان کے لئے فائدہ مند:

چقندر کا جوس یرقان کے مریضوں کے لئے نہایت بہتر ہے۔ اس جوس میں اگر ایک چمچہ لیموں کا رس بھی ملا لیا جائے تو اس کے طبی اثرات بڑھ جاتے ہیں۔ چقندر کے استعمال سے

معدہ کی اصلاح ہوتی اور السر کا مرض رفع ہو جاتا ہے۔

یواسیر کا علاج:

چقندر میں موجود ریٹے انٹریوں میں حرکت لا کر قند کو خارج ہونے میں مدد فراہم کرتے ہیں۔ چقندر کا جوس اور بطور سلاوا اس کا استعمال قبض اور یواسیر میں فائدہ پہنچاتا ہے۔

پر تحقیق شروع کی تو انہیں معلوم ہوا کہ کیا جسے اب پھل کہا جاتا ہے تمام پھلوں میں لذت و لطافت کے اعتبار سے نہ صرف امتیاز رکھتا ہے بلکہ یہ پھل تمام صحت بخش اجزاء کا بھرپور خزانہ ہے جسے ایک مکمل غذائی پھل کہا جاسکتا ہے۔

کیلے کی دریافت اگرچہ چوتھی صدی قبل مسیح میں ہو چکی تھی اور مغربی اور مشرقی یورپ میں اس کی کاشت زوروں سے ہونے لگی تھی مگر ساتویں صدی قبل مسیح تک یہ پھل ایک محدود علاقے ہی پھلتا پھولتا رہا۔ پھر ساتویں صدی میں اس پھل نے اپنے مسکن یعنی سندھ اور مشرقی یورپ سے آگے قدم نکالا اور عرب تاجروں نے اس خوشنما اور خوش ذائقہ پھل کو مغربی افریقہ پہنچایا۔ پھر تو اس پھل یعنی کیلے کی اس قدر شہرت ہو گئی کہ یہ جنوبی اور وسطی امریکہ پہنچ گیا۔ وہاں کے لوگوں نے اس مفید پھل کو ہاتھوں ہاتھ لیا اور وہاں کی معاشی اور معاشی زندگی کو متاثر کیا۔ اس طرح کیلا مغربی افریقہ وسطی اور جنوبی امریکہ میں اسی طرح کاشت ہونے اور پھل دینے لگا جس طرح یہ جنوبی ہند میں لوگوں کو پسند و مرغوب تھا۔

کیلے کے غذائی اجزاء:

کیلا ایک ایسا پھل ہے جس میں غذائیت کے لحاظ سے تین چوتھائی غذائی اجزاء پائے جاتے ہیں۔

کیلے میں اجزاء ”الحمیہ“ جو کہ انسان کے جسم کی نشوونما کے لئے ضروری ہیں یہ تو ہوتے ہیں مگر اس کے علاوہ کیلے میں $\frac{3}{4}$ پانی، $\frac{1}{5}$ شکر اور باقی نشاستہ، لحمی، ریشہ، معدنیات حیاتیات ہوتے ہیں۔ تاہم کیلے میں سب سے زیادہ نمایاں پوٹاشیم ہے۔ اس لئے ایسے لوگ جو بلڈ پریشر کے شکار ہوں ان کے لئے کیلا ایک بہترین دوا ہے۔ ایک کیلے میں حیاتیات ج (وٹامن سی) اتنی مقدار کا چوتھائی حصہ ہوتا ہے جو ایک سال ڈیڑھ سال کے بچے کو روزانہ درکار ہوتی ہے۔ کیلا خون کی کمی کے مریضوں کے لئے ایک عمدہ غذا ہے۔

پس جن لوگوں کا جسم خون کی کمی وجہ سے کمزور ہوا نہیں کیلے کا استعمال ہر موسم میں ضرور

کیلہ

بعض محققین اور وئیائے حکمت کے ماہرین کا خیال یہ ہے کہ مشہور فاتح اور ہند پرورش کرنے والے حملہ آور سکندر اعظم نے سب سے پہلے کیلے کو خشیت پھل دریافت کیا تھا۔ سکندر اعظم تین سو قبل مسیح (327-ق۔م) افغانستان کے راستے ہند میں داخل ہوا۔ اس نے سندھ کی پوری وادی کو زیر کر دیا۔ اس فاتح یا حملہ آور کو کیلا دریافت کرنے والا پہلا شخص کہا جاتا ہے۔ سکندر اعظم جب وادی سندھ میں داخل ہوا تو اس نے یہاں پہاڑیوں جیسے دیو قامت اور لمبے چوڑے شاخوں یا ہاتھوں والے درخت دیکھے۔ جب اس نے لوگوں سے دریافت کیا تو اسے معلوم ہوا کہ یہ لمبے اور لمبے ڈول پرانے درخت کیلے کے ہیں اور اس درخت پر گھڑی بند پھل جسے کیلے کا گچھا کہا جاتا ہے سال میں صرف ایک بار پھلتا ہے اپنی بظاہر نرم شاخوں پر کیلے کے کئی کئی گچھے (خوشے) سنبھالے رکھتا ہے۔

سکندر اعظم نے لوگوں کو کیلے کھاتے دیکھا تو اسے بھی شوق پیدا ہوا۔ پہلے تو اس نے اپنے کئی سپاہیوں کو کیلے کا پھل کھلایا پھر جب اسے یقین ہو گیا کہ پھل نقصان پہنچانے کے بجائے کھانے والے کو فرحت بخشتا ہے۔ اور لذت کام دہن دیتا ہے تو اس نے کیلے کا ذائقہ چکھا۔ سکندر کو یہ پھل اس قدر پسند آیا کہ وہ وہاں پر اس کے بیج اور چند پودے اور شاخیں اپنے ساتھ لے گیا اور یونان میں اس نے خود کچھ پی لے کر اس پھل کی کاشت کرائی۔

اس طرح سکندر اعظم کیلے کی اعلیٰ صفات سے واقف ہوا۔ پھر حکماء نے اس پھل یا پھلی

کرتا چاہئے۔ کیلا کھانے والوں کے لئے یہ احتیاط بہت ضروری ہے کہ:

- 1- کیلے کا استعمال نہار منہ نہ کیا جائے بلکہ کھانے کے بعد کھایا جائے۔
- 2- کیلا خون صاف کرتا ہے اور معتدل ہے اس کا استعمال دودھ کے ساتھ کیا جائے تو اس کے فوائد و چند ہوجاتے ہیں۔

بچوں کے لئے:

جب بچے کا دودھ چھڑ دیا جائے تو اسے کیلے کا نصف گودا ضرورت کے مطابق دودھ میں ملا کر استعمال کرایا جائے تو بچے کو کسی دوسری غذا کی ضرورت نہیں رہتی۔ بچوں کی غذائیت کے لئے یہ کیلے کا گودا اور دودھ کافی ہے۔ جن ملکوں میں کیلا بہتر زیادہ اور کثرت سے ہوتا ہے۔ وہاں کیلے کا کوئی حصہ ضائع نہیں کیا جاتا۔ افریقہ کے لوگ کیلے کا سفوف دودھ میں حل کر کے بچوں کو پلاتے ہیں۔ یہ دودھ ایک ہفتہ تک استعمال کیا جاسکتا ہے۔

کیلے کے حرارے:

سائنسی تجربے کے مطابق آدھے سیر کیلے میں 450 حرارے ہوتے ہیں۔ ان حراروں سے جسم کی حرارت غریبی قائم رہتی ہے اور اسی حرارت غریبی پر انسانی جسم کی صحت و تندرستی کا انحصار ہے۔

کیلا ایک عمدہ دوا اور غذا ہے۔

تمام ماہرین غذا ئیت کا اس بات پر اتفاق ہے کہ کیلا بلڈ پریشر کے لئے بہترین غذا اور ایک اعلیٰ درجے کی دوا ہے کیونکہ اس میں نمک بہت کم ہوتا ہے اور بلڈ پریشر میں نمک کا استعمال مضر صحت ہوتا ہے۔ دوسری طرف کیلے میں شکر کثرت ہوتی ہے اس لئے یہ پھل بہت جلد ہضم ہو جاتا ہے۔ کیلا انسانی جسم میں آئیوڈین کی کمی کو بھی پورا کرتا ہے۔

کیلے کے طبی استعمال

کیلے کی پکی ہوئی پھلی کھانے سے لیکوریا دور ہو جاتا ہے۔ کیلے کی چھال کا تیس گرام رس پلانے سے رکاوٹ یا شاپ جاری ہو جاتا ہے۔

گری کے زمانہ میں اگر پیاس کی شدت ہو تو کیلے کے استعمال سے پیاس کی خواہش دور ہو جاتی ہے۔ ایسے زخم یا سوزش جو گری کے سبب ہوں ان زخموں پر کیلے کے پتے باندھنے سے افادہ ہوتا ہے۔

جن لوگوں کے معدے میں جلن ہو یا سوزش ہو وہ کیلے کے تنے کا پانی استعمال کریں جلن اور سوزش دور ہو جائے گی۔ اگر تکسیر پھوٹ پڑے تو کیلے کے تنے کا رس سونگھنے سے تکسیر بند ہو جاتی ہے۔ ایسے امراض جن کا تعلق صفرا سے ہو ان سب کیلے کیلا بہت مفید ہے بلکہ دوائی کے اثرات دکھاتا ہے۔

کلیشیم ۲۰ گرام
فاسفورس ۱۳ ملی گرام
حرارے ۲۰ گرام

ان اجزاء کے علاوہ لیموں میں "سائٹرک ایسڈ" جس قدر پایا جاتا ہے اتنا کسی اور پھل میں نہیں ہوتا۔

شکنجین:

یونانی حکماء نے اس پھل کی چند صفات معلوم کرنے کے بعد اس کی شکنجین بنائی۔ شکنجین ایک خوش ذائقہ فروخت بخش اور لذیذ مشروب کے طور پر استعمال ہوتی ہے۔ لیموں ایک مفید دوا بھی ہے۔ مرض یرقان میں ایلو پتھی تک ناکام ہے لیکن شکنجین اس مرض کی شفا بخش دوا ہے۔

دور حاضر میں فساد خون (پھوڑے پھنسیاں، خارش) کے مریضوں کی تعداد میں بہت اضافہ ہوا ہے۔ نوجوان لڑکے ہوں یا لڑکیاں وہ اپنے چہرے سے حسن کو مانگنے والے داغ دھبوں کو دور کرنے کے لئے قسم قسم کی کریموں کا استعمال کرتے ہیں مگر انہیں یہ نہیں معلوم کہ قدرت نے اس چھوٹے سے پھل میں رنگ کاغے دھبے مٹانے جلد نکھارنے کے لئے کس قدر شفا کی اثرات رکھے ہیں۔

جتنے بھی جوان لڑکے لڑکیوں کو لیموں کا استعمال کرایا گیا۔ ان میں اکثریت کو اس سے فائدہ پہنچا چنانچہ لیموں اپنے اثرات کے حوالے سے مصفی خون ہے اور فسادخوں کے نتیجے میں ہونے والی عوارض، خارش، پھوڑے، پھنسیاں اور داغ دھبوں میں ایک بہترین قدرتی تدبیر ہے۔

حرائیم کش:

یہ پھل مصفی خون ہونے کے ساتھ ساتھ قائل جراثیم بھی ہے۔ یہ تیزابی مادوں کو ختم کرتا ہے اور صغریٰ امراض کا تو تیر بہدف علاج ہے۔ یہ طبعی اور تیز بخار میں فائدہ دیتا ہے۔

لیموں کا عرق:

اس کا عرق بیرونی طور پر جلد کو نکھارتا ہے۔ اس لئے ہماری خواتین جلد کو نکھارنے کے

لیموں

لیموں کا تعلق بھی رس بھرے پھلوں کے خاندان سے ہے۔ لیموں ایک مشہور خوش ذائقہ اور دنیا بھر میں پایا جانے والا سترین پھل ہے۔ اس کی کاشت سارے سال ہوتی ہے۔ لیموں دیکھنے میں تو ایک جھوٹا سا گیند نما عام پھل ہے مگر یہ مخفی جو ہر دامنز (حیاتین) سے بھرپور ہوتا ہے اور حیاتین سی (حیاتین ج) کا تو لیموں پورا خزانہ ہے۔

اس مفید پھل کے بارے میں جدید تحقیق نے یہ ثابت کیا ہے کہ جسم کی بھلا اور سلامتی کے لئے دامنز کی بڑی اہمیت ہے اور دامنز کی کمی سے انسانی جسم مختلف بیماریوں میں مبتلا ہو سکتا ہے۔ دامنز کی کمی سے موڑھے سو ج جاتے ہیں اور ان سے خون نکلتا ہے اس کے علاوہ صغریٰ، بخار میں بھی انسان مبتلا ہو جاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ موڑھوں سے خون نکلنے کی صورت میں حکماء حضرات اور ڈاکٹر صاحبان مریض کو دامنز کی گولیاں استعمال کراتے ہیں لیکن لیموں کے استعمال سے ان گولیوں سے بچا جاسکتا ہے اور دامنز سی کی کمی سے پیدا ہونے والے اور امراض سے بھی بچاؤ کی صورت پیدا ہوتی ہے۔

لیموں کے کیمیائی اجزاء:

لیموں کے کیمیائی تجزیہ سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ اس میں مندرجہ ذیل اجزاء ہوتے ہیں:

حیاتین ج ۳۰ ملی گرام

لئے اسے عام طور پر استعمال کرتی ہیں۔

لیموں کے عرق:

لیموں کے عرق بھی تین ملا کر چہرے پر لگانے سے داغ و خیم ہو جاتے ہیں۔

لیموں کے طبی فوائد:

☆ مرض دمہ میں ایک لیموں کا عرق دن میں تین بار یعنی صبح، دوپہر اور شام استعمال کرنے سے یہ مرض ختم ہو جاتا ہے۔

☆ جگر اور تلی کے مرض میں لیموں کے کلوے کر کے نمک چھڑک کر اور تھوڑا سا گرم کر کے دن میں کئی بار چوسنا فائدہ مند ہوتا ہے۔

☆ ہیضہ میں لیموں کے رس میں متنی تر کر کے رکھیں اور ہر گھنٹہ بعد ایک متنی کھالیں اور ساتھ میں رس بھی پی لیں۔

☆ مونہے میں لیموں کا عرق نیم گرم پانی میں ملا کر روزانہ استعمال سے مونہا چاٹا رہتا ہے۔

☆ لیموں کے عرق میں نمک یا شکر ملا کر پینے سے جسم میں جستی آتی ہے۔

☆ بال بے اور پٹیلے کرنے کے لئے لیموں کے عرق میں سفوف آملہ ملا کر بالوں کی جڑوں میں لگانے سے بال مضبوط اور پٹیلے ہو جاتے ہیں۔

☆ لیموں کے عام استعمال سے بھوک میں اضافہ، خفقان اور فساد خون کے امراض، مسوڑھوں کی سوجن، بڑھئی، گردہ اور تلی کے امراض میں بھی فائدہ مند ہے۔ لیموں کا تیز محلول دانوں کو نقصان دیتا ہے اور اس کی ترشی پٹوں کے درد کا سبب بن سکتی ہیں۔

لیموں کا رس ہڈیاں مضبوط کرتا ہے

لیموں میں حیاتین ج (سی) کی وافر مقدار ہونے کی وجہ سے یہ دودھ پلانے والی ماؤں اور حاملہ عورتوں کے لئے بہترین غذا ہے۔ بڑھتے اور پر دان چڑھتے ہوئے بچوں کو عمر کے مطابق پانچ سے سات قطرے تک اس کے رس کا استعمال ہڈیاں مضبوط بناتا، عملِ شیم کی ضروری مقدار فراہم کرتا اور پیٹ ہلکا کر کے جستی پیدا کرتا ہے۔ اگر اسے آدھے یا ایک چمچے شہد

میں ملا کر استعمال کر لیا جائے تو بچے مونے تازے اور رنگ برنگے دستوں سے محفوظ رہتے ہیں اور آسانی سے دانت نکال لیتے ہیں۔

لیموں اور پیچش:

پیچش بڑا سخت مرض ہے مگر لیموں میں اس کے لئے بھی شفا کی اثرات موجود ہیں۔ لیموں کے دو کلوے کر کے ان میں ایک چاول سے چار چاول تک کے برابر افیون کھا کر چوسنے سے پیچش دور ہو جاتی ہے۔

لیموں کی خوشبو سے ہر قسم کی جوتی کہ پچھلی کی بو بھی اس کو لگانے سے دور ہو جاتی ہے۔ لیموں کے خشک تین ماشے چھلکے اور تین عدد بڑی الائچی کو بڑھ پاؤ پانی میں جوش دے کر میٹھا ملا کر گھونٹ گھونٹ پینے سے پیٹ کا درد دور ہو جاتا ہے۔ لیموں کے تیز محفوظ کر لیں۔ اس کو پیس کر رتی بھراتار کے پانی میں یا شربت میں ملا کر دو تین دفعہ چائے سے ہر قسم کی آنا بند ہو جاتی ہے۔

لیموں کا چورن:

لیموں کو ایک سیر پانی میں سوٹھ ڈالنا الائچی کلاں پوست آملہ زیرہ سفید دودھ چھٹا نمک ڈال کر برتن کو ڈھک کر پھر پانی خشک ہونے پر دھوپ میں سکھا کر پھر چھان کر شیشی میں بھر لیں۔ یہ پیٹ کا عمدہ چورن ہوگا۔

موسمی کا مزاج:

موسمی کا مزاج گرام اور تر ہے ایک عمدہ غذا ہونے کے علاوہ یہ قبض کشا اور عمدہ چھٹاب لانے والی دوا ہے۔ تین بڑی مسمیوں میں دو چھپاتیوں کے برابر غذائیت ہوتی ہے۔ چھ سات مسمیاں کھانے سے تین چار گھنٹے بھوک نہیں لگتی۔

اثوات:

- 1- معدے میں داخل ہوتے ہی یہ معدے میں ہاضم رطوبت کی تراش بڑھا دیتی ہے۔
- 2- معدے کی تیزابیت دور کرتی ہے۔
- 3- ہاضمے کی خرابی ایک عام مرض ہے جو لوگ کھانے کے بعد گھٹنوں کھانے کے بعد پیٹ میں جلن کی شکایت کرتے ہیں۔ انہیں پیٹ کے بڑا ہونے کا بھی شکوہ ہوتا ہے۔ ان امراض کے لئے مسمی ایک بہترین غذا اور دوا ہے۔

ہاضمہ کا علاج:

- 1- مریض کو صبح ناشتہ کے ساتھ تین مسمیاں کھائی جائیں۔
 - 2- مریض کو کھانے کے ساتھ پانچ مسمیاں دی جائیں۔
 - 3- مریض کا کھانا حسب معمول جاری رکھا جائے۔
 - 4- مریض اس کا رس گوہ اور پٹا چھلکا کھائے۔
- انشاء اللہ کھانا ہضم ہونے کے علاوہ گیس میں کمی واقع ہوگی۔ پیٹ نرم اور پاکیزہ فراغت سے ہوگا۔ چند دن بعد تیزابیت دور ہو جائے گی۔

مسمی کا سرمہ:

موسمی کے بیج اور زرد کوڑی برابر وزن لے کر عرق گلاب میں دو روز کھل کر کے سرمہ کے مانند باریک کر کے آنکھوں میں لگائیں تو جلا کرٹ جائے گا اور نظر تیز ہوگی۔

کھانسی کے لئے:

مسمی کے مونے زرد چھلکے کو آگ پر رکھ کر جلائیں۔ یہ سیاہ رنگ کی جلی ہوتی راکھ کھانسی

مسمی

موسمی یا مسمی کوئی الگ پھل نہیں بلکہ مالٹا کی ایک قسم ہے۔ مالٹے میں ترشی کا ذرا سا اثر ہوتا ہے جبکہ مسمی مالٹے کی ایک خوش ذائقہ اور میٹھی قسم ہے۔ اس کا درست اور صحیح نام موسمی ہے مگر عوام اسے مسمی کہتے ہیں۔ مسمی دراصل خوش ذائقہ مٹھاس کا خزانہ ہوتی ہے اور دنیا بھر میں شوق سے کھائی جاتی ہے۔ قدرت نے اس میں مٹھاس کے علاوہ اس کے گووے اور چھلکے تک میں غذائی اور شفا کی پیدا کئے ہیں۔

اس دلفریب پھل میں قدرت نے طرح طرح کے مفید اثرات اور اجزاء بھرے ہیں چنانچہ اس کے اجزاء ترکیبی اس طرح ہیں۔

- ا) اس دلفریب پھل میں قدرت نے اسی فیصد مصفا پانی۔
 - ب) بیس فیصد گوشت بنانے والے روغنی اور نشاستہ دار اجزاء۔
 - ج) مسمی میں سوڈیم پوٹاشیم اور فلوئو کی بھی آمیزش ہوتی ہے۔
- اس پھل یعنی مسمی کو اگر وہ کان پر سجایا جائے تو بھی اور اگر اسے درخت پر دیکھا جائے تو بھی یہ پھل ایک خوشنما منظر پیش کرتا ہے۔ قدرت نے اس پھل میں:

- 1- وٹامنز اے۔ بی اور ڈی سموائے ہیں۔
- 2- ان کے علاوہ اس میں بدن پرور اور تازگی بخش وٹامن "سی" کو اس پھل میں بڑی فراخ دلی سے سکھیرا گیا ہے۔

دوسرے جلدی امراض جتنا ہونے والے اسے استعمال کر کے فائدہ حاصل کر سکتے ہیں۔

زبان پر سفید پھل:

جو قبض کے مریض ہوتے ہیں جب وہ صبح کو سو کر اٹھتے ہیں تو ان کی زبان پر سفید پھل، کی تہہ جم جاتی ہے۔ حکیم حاذق بتاتے ہیں کہ معدے کی خرابی یا جگر کا اپنے فعل کو صحیح سرانجام نہ دینے پر ایسا ہوتا ہے۔ ایسے مریض کو گسترے کا استعمال کرنا چاہیے کیونکہ گسترہ معدے کے نظام کو درست کرتا ہے اور اس طرح زبان پر سفید پھل جم جانے کا مسئلہ ختم ہو جاتا ہے۔

جسم کی ٹوٹ پھوٹ اور حرکت:

زندگی کی معمولات سے جسم کے مختلف اعضاء کو خشکت و ریخت کا سامنا ہوتا ہے اور یہ عمل ہفتوں جاری رہتا ہے ایسی صورت میں گسترے کا استعمال اعضاء کی ٹوٹ پھوٹ اور مرمت کا کام کرتا ہے۔

سنگترہ اور برقان:

برقان کا مرض جگر میں گرمی پیدا کر دیتا ہے۔ اس گرمی کو دور کرنے کے لئے حکماء اور اطباء جگر کی گرمی دور کرنے کے لئے گسترے کا استعمال کراتے ہیں جس سے مریض میں قوت و مدافعت پیدا ہوتی ہے۔ بعض لوگ جسم میں نقاہت محسوس کرتے ہیں اور ان کی زندگی کے معمولات میں اور صلاحیت عمل میں کمی واقع ہوتی ہے ایسے حالات میں گسترے کا استعمال ایک قدرتی ٹانک ثابت ہوتا ہے۔ ایسے حالات میں گسترے کا استعمال ایک طاقتور مشروب کا کام دیتا ہے۔

عام بدھضمی اور سنگترے کا رس:

جو بچے عام طور پر بدھضمی میں مبتلا رہتے ہیں اور کڑوی دوا پینے سے منہ نہاتے ہیں۔ ایسے بچوں کو گسترے کے تھکے اور پودینہ چھ ماٹھے جوش دے کر یا پھر چھان کر اور اس میں تھوڑا سا مینھا لاکر دن میں اگر دو تین مرتبہ دیا جائے تو انشاء اللہ ایسے بچوں کا معدہ صاف ہو جائے گا اور بچوں کی بدھضمی کا علاج ہو جائے گا۔

کے لئے فائدہ مند ہے۔ تین ماٹھہ لکھ ایک تولہ شہد یا شربت بنفشہ میں ملا کر بار بار چائے سے گلے کی خراش دور کھائی کا فوراً در پٹم یا سانی خارج ہوگا۔

خون کی تیزابیت:

موسمی کا استعمال خون کی تیزابیت کو رفع کرتا ہے۔ پھوڑے پھنسیاں، خارش اور دوسری جلدی امراض میں جتا ہونے والے اسے استعمال کر کے فائدہ حاصل کر سکتے ہیں۔ جب جوڑوں میں یورک ایسڈ جمع ہونے سے چھوٹے بڑے جوڑوں میں درد اور سوجن ہو جائے تو سورنجان شیریں اور سفید زیرہ برابر برابر کوٹ چھان کر سونف بنا کر تین سے چھ ماٹھے روزانہ کھایا کریں اور اس کے ساتھ دودھ یا چائے بطور ناشتہ استعمال کریں۔ دونوں وقت کھانے کے بعد سونف چھ ماٹھ چالیا کریں اور سر پہر کو موسمی تین عدد کھا کر دیکھیں۔ یورک ایسڈ پیشاب کے ساتھ خارج ہو جائے گا۔

مسمی پیشاب آور:

مسمی میں رطوبت بہت زیادہ ہوتی ہے اور اس سے کل کر پیشاب آتا ہے۔ بعض بوڑھے لوگوں کو اس کے استعمال سے بدن میں زردی ہونے لگتی ہیں۔ دردوں کی وجہ سے عوام اسے ٹھنڈی سمجھنے لگتے ہیں مگر یاد رکھئے کہ مسمی گرم تر ہے۔ اسے صبح آٹھ بجے سے شام چار بجے تک دھوپ کے وقت استعمال کرنا چاہیے۔ ہاں جوان و اگر گرم طبیعت والے جب چاہیں اسے استعمال کر سکتے ہیں۔ گرم بازاری میں اس سے پہلے کو استعمال کر کے غذا کے علاوہ بدن میں بیماری سے بچنے کے لئے ”قوت مدافعت پیدا کرنی چاہیے۔“

مسمی کا جوس:

اکثر نو جوان بازاروں میں مسمی کا جوس شوق سے پیتے ہیں۔ صرف جوس پینے سے معدے کی تیزابیت دور ہوتی اور بدنی فضلات پیشاب کے ذریعہ خارج ہو جاتے ہیں۔ یوں مسمی کا گودہ اور چھلکے کے غذائی موٹے زرد اجزاء جو دائمی قبض کا بے ضرر شافی علاج ہیں ضائع کر دیئے جاتے ہیں۔ موسمی کا استعمال خون کی تیزابیت بھی رفع کر دیتا ہے۔ پھوڑے پھنسیاں خارش اور

اسٹیکول، بنگالی میں اسٹیکول، انگریزی میں اسٹیکول، سید زاور لاطینی میں پلین گیولسپیکا کہتے ہیں۔ اسپنول دراصل فارسی کے دو کلمات کا مرکب ہے۔ ایک اسپ یعنی گھوڑا اور دوسرا غول یعنی کان۔ چونکہ اس کی شکل گھوڑے کے کانوں سے مشابہہ ہوتی ہے لہذا اسے یہ نام دیا گیا۔

اسپنول کا پورا بغیر تنے کے اور جھاڑی نما ہوتا ہے۔ یہ دھان کے پودے کی طرح مگر قد میں اس سے قدرے چھوٹا ہوتا ہے۔ اس کی بلندی زیادہ سے زیادہ آدھ میٹر تک ہوتی ہے۔ اس کے پتے بھی چاول کے پتوں سے مشابہت رکھتے ہیں۔ اسپنول کے پودے پر روئیں پائے جاتے ہیں۔ اس کی جڑ سے باریک شائخص نکلتی ہیں ہر شاخ کے سروں پر گہوڑوں کی طرح ننھا بال لگتا ہے جس میں اسپنول کے ننھے منے بیج ہوتے ہیں۔ جب یہ بیج پک جاتے ہیں تو ان بالوں سے یہ بآسانی جدا ہو جاتے ہیں۔ ان بیجوں کا رنگ نیم شفاف، بھورا، گلابی اور قدرے سفیدی مائل ہوتا ہے۔ رنگ کے لحاظ سے اس کی کئی قسمیں ہوتی ہیں۔ مستند یونانی کتب میں سفید، سرخ اور سیاہ تین اقسام کا ذکر کیا گیا ہے۔ ان میں سفید اور سرخ نتائج کے اعتبار سے بہتر اقسام ہیں جبکہ سیاہ قسم ناقابل استعمال تصور کی گئی ہے۔

اسپنول کی ایک چھوٹی قسم بھی ہوتی ہے جسے اسپنول کلاں کہتے ہیں۔ یہ سندھ بھارت میں مالوہ (گجرات) اور مغربی یورپ میں پایا جاتا ہے۔ اس پودے کا اسپنول بھورے رنگ کا ہوتا ہے۔ ان بیجوں کی وضع قطع اسپنول جیسی ہی ہوتی ہے لیکن حجم میں قدرے بڑے ہوتے ہیں۔

ایک یونانی معالجین کی ٹیم پاکستان آئی تو وہ ہمارے درخانے میں بھی تشریف لائی۔ ان کے ساتھ طب یونانی کے حوالے سے بات چیت ہوئی تو انہوں نے بتایا کہ تمام بڑے ممالک پاکستان بھارت سے طب یونانی کے نادریغے اکٹھے کرنے میں دلچسپی لے رہے ہیں۔ اس ٹیم نے انکشاف کیا کہ امریکی اور برطانوی آرتھوپیڈک ڈاکٹرز جوڑوں کے درد میں مبتلا مریضوں کو روزانہ اسپنول کھانے کی تاکید کرتے ہیں کیونکہ یہ یورک ایسڈ قدرتی طور پر ختم کر دیتا ہے جبکہ ہارٹ اسپیشلسٹ ڈاکٹر ہارٹ ایک سے بچاؤ اور کولڈ شریڈل پر قابو پانے کے لئے اسپنول کے استعمال کی

مالٹا

ہم آپ یہ جانتے ہیں کہ لیمن نارنگی، گنگترہ، موچی یا سکی اور کنو یہ سب ایک ہی جنس سے تعلق رکھتے ہیں اور حکمت میں یہ جنس ”ترشادہ“ کہلاتی ہے۔ ترشادہ پھلوں کا شمار غذائی اعتبار سے اہم پھلوں میں ہوتا ہے۔ ان تمام پھلوں کی رنگت ”خوشبو جسامت اور ذائقہ اگرچہ الگ الگ ہوتا ہے مگر یہ تمام پھل قدرت کی طرف سے انسان کے لئے ایک گرانمایہ عطیہ ہیں اور انسانی جسم کو ایسا ناک فرام کر تے ہیں جنہیں امیر لوگ ہزاروں اور لاکھوں روپے خرچ کرنے کے بعد بھی حاصل نہیں کر سکتے۔

مالٹا، موچی کے مقابلے میں بڑا بھی ہوتا ہے اور اس سے زیادہ کھانا اور ترش بھی ہوتا ہے۔ ہمارے ملک پاکستان میں مالٹا کی ایک اور قسم کی کاشت بھی خوب ہونے لگتی ہے۔ مالٹا اندر سے سرخ یا چند دردی رنگت کا ہوتا ہے۔ اسی مناسبت سے مالٹے کی یہ قسم رڈ بلڈڈ کہلاتی ہے۔

مالٹا ایک ایسا پسندیدہ اور لذت سے بھرپور پھل ہے جسے ہر قسم اور ہر عمر کے لوگ نہایت ذوق و شوق سے استعمال کرتے ہیں اس پھل کے اجزاء میں سرک ایسڈ اور حیاتین ”ج“، ”بکشرٹ“ ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ معدنی نمک مثلاً، کالشیئم، فلوئڈ، پوٹاشیم، فاسفورس، جست اور تانبہ وغیرہ بھی ہوتا ہے۔

مالٹے کا رس ہاضم ہوتا ہے۔ جسم کی قوت مدبرہ کی اصلاح کرتا ہے۔ دل و دماغ کو فرحت بخشتا ہے۔ معدے کو تقویت دیتا اور خون صاف پیدا کرتا ہے۔

مالٹا کھانے سے انسان کی رنگت میں نکھار آتا ہے۔ گرمی کی شدت میں اس کا استعمال

ہدایت کرتے ہیں۔ گائنی ماہرین حمل کے دوران اور وضع حمل کے بعد خواتین کو اسپنول کے استعمال سے اجازت دیتے ہیں۔ کیونکہ دواؤں کی نسبت اسپنول قبض اور پیش کو دور کرنے میں زود اثر ثابت ہوتا ہے۔

اسپنول کو معدے کا محافظ قرار دیا جاتا ہے۔ اسے پانی یا دودھ میں حل کیا جائے تو یہ جھلی یا لعاب کی صورت اختیار کر لیتا ہے۔ اسپنول ایسی جراثیم کش دوا ہے کہ اس پر بیکٹریا بہت کم اثر انداز ہوتے ہیں۔ اس پر بائسم خامروں کا بہت معمولی اثر ہوتا ہے۔ اسپنول کی خصوصیت یہ ہے کہ جب اسے استعمال کیا جائے تو یہ چھوٹی آنت سے بغیر تبدیل ہوئے گزر جاتا ہے مگر اس دوران یہ بھلی جھلی کو چکنا اور تر کرتا ہے۔ بڑی آنت میں انٹریوں کے جراثیم کا اس پر کوئی اثر نہیں ہوتا۔ نیز اسپنول کی موجودگی میں معدے میں موجود جراثیم بڑھنے سے رک جاتے ہیں اور حاجت کے دوران اسپنول جنب لعاب کی شکل میں خارج ہوتا ہے تو اپنے ساتھ معدے کے جراثیم اور خامروں کو بھی خارج کر دیتا ہے جس کی وجہ سے طبیعت کا بوجھل پن ختم ہو جاتا ہے اور جسم میں چستی اور تازگی آ جاتی ہے۔

ہمارے ہاں اسپنول ختم اور بھوسی کی صورت میں استعمال کیا جاتا ہے لیکن اس کے مثبت نتائج بھوسی کی صورت میں سامنے آتے ہیں۔ عام طور پر خیال کیا جاتا ہے کہ اسپنول قبض اور پیش کے لئے ہی مخصوص ہے جبکہ اس کے متنوع استعمال نے اس کے دور رس نتائج کی تصدیق کی ہے۔ اسپنول کی یہ خصوصیت ہے کہ یہ پیداہنی قبض اور کثیر مل پیش کو ہمیشہ کے لئے دور کرتا ہے۔

اسپنول السر اور بوسیر کے مریضوں کے لئے نہایت پر اثر اور شفا دہی دوا ثابت ہوا ہے۔ السر کے مریضوں کے لئے مرج مسالے ممنوع ہوتے ہیں۔ مگر جب کھانے سے پہلے اسپنول کھالیا جائے تو اس کا لعاب زخموں کی سطح پر ایک تہہ بنا دیتا ہے۔ جس کے بعد کھانے کے مسالے زخم پر اثر نہیں کرتے۔ بوسیر کے مریضوں کو معدے کی جلن اور قبض سے نجات دلانے میں اسپنول نہایت مفید ثابت ہوتا ہے۔ اسپنول کا ستورا استعمال معدے کے زخم مندمل کرتا ہے اور

متحرک جراثیم کی نشوونما کو بھی روکتا ہے کیونکہ یہ لعاب تمام جراثیم کو اپنے اندر جذب کر کے معدے سے با آسانی خارج کر دیتا ہے جبکہ اسپنول لعاب (جھلی) کی شکل اختیار کرنے کے باوجود اپنا وجود قائم رکھتا ہے اور خوراک کی طرح جزو بدن نہیں بنتا۔

اسپنول بھلی مزاج طبیعت کے حامل لوگوں کے لئے بھی نہایت مفید ثابت ہوتا ہے۔ یہ صفر اور ظلم کو جذب کرتا ہے۔ خصوصاً نزلہ زکام، خونی اسہال اور جریان خون کے کرب میں مبتلا رہنے والوں کے لئے تو اکسیر ہے۔

جدید تحقیق نے اسپنول کو دے کے مریضوں کے لئے بھی نہایت مفید قرار دیا ہے۔ طب یونانی کی ایک کتاب بحریات اکبری میں تحریر ہے کہ اس سے بیس برس پرانا دے کا مریض بھی شفا یاب ہو جاتا ہے۔ اسپنول پیٹ کی متعدد بیماریوں سے بچاؤ کے لئے حفاظتی ٹیکے کی سی حیثیت رکھتا ہے۔ شہد اور اسپنول کو روزمرہ کی خوراک کا حصہ بنانے والے زندگی بھر پیٹ کی بیماریوں کا شکار نہیں ہوتے۔

اسپنول کو اگر سر کے میں پس کر لیپ کیا جائے تو گرمی دانوں سے نجات دیتا ہے۔ سرکہ عرق کباب اور روغن چنبیلی میں ملا کر پیشانی پر لگایا جائے تو گرمی کی وجہ سے پیدا ہونے والی سر درونی الفور ختم ہو جاتا ہے۔ اگر اسے کوٹ کر بدن پر ملیں تو جلد کو نہایت نرم و ملائم کرتا اور رنگت نکھارتا ہے۔

اسپنول کو کوٹ کر بطور خوراک کبھی استعمال نہیں کرنا چاہیے اور نہ ہی مقررہ خوراک سے زیادہ استعمال کیا جائے۔

اسپنول گھنے پن کو دور کرتا ہے۔ اگر بال خت ہوں تو اس کا استعمال بالوں کو نرم اور مضبوط کر دیتا ہے اور ان کے منہ پھٹنے نہیں دیتا۔ ایسے حضرات جن کے بال ہر وقت خشکی کی آماجگاہ بنے رہتے ہیں۔ اسپنول کھائیں تو خشکی سے نجات پا سکتے ہیں۔

اسپنول منہ سینے زبان کی خشونت، خشکی اور گرم کھانسی میں مفید ہے۔ یہ شہد امزاج

ہوتا ہے لہذا سردیوں کی نسبت گرمیوں میں اس کا استعمال بڑھ جاتا ہے۔ سردیوں میں اس کی خوراک نہیں بڑھانی چاہیے بلکہ صرف ضرورت کے تحت استعمال کرنا چاہیے۔

اسپنچول گرم مزاج لوگوں کے لئے تحفہ خداوندی ہے۔ یہ خون کی گرمی کو دور کرتا ہے بلکہ برکاتی دوائیوں کے استعمال کی وجہ سے سرخی کا مدہ عموماً خراب رہتا ہے اور انہیں مختلف نفسیاتی اور جسمانی عوارض بھی لاحق ہو جاتے ہیں، لیکن اگر وہ ہر دوسری رات سوتے وقت دو چھوٹے پیچ اسپنچول ایک پیالی پانی میں ڈال کر استعمال کریں تو ان کا مدہ دوائیوں کے مضراثرات سے بچا رہے گا۔

گرمی کے دنوں میں پیشاب کی بندش، جلن یا زیادہ پیشاب کی بیماری عام ہو جاتی ہے، لیکن اسپنچول پانی میں ڈال کر استعمال کرنے سے مٹانے کے جملہ امراض سے نجات حاصل کی جا سکتی ہے۔

اسپنچول لیکو پیڈیرافین کا بہترین متبادل ہے، لیکو پیڈیرافین یا اس کی مصنوعات کی خرابی یہ ہے کہ وہ آنتوں سے وٹامنز اور غذا کے معدنی اجزاء کے انجذاب کو روک دیتا ہے جبکہ اسپنچول ایک خالص اور قدرتی پیرافین ہے جو کسی کیمیائی عمل کے بغیر اپنی اثر انگیزی رکھتا ہے اور ہر قسم کے مضراثرات سے مکمل طور پر پاک ہے۔

ہمارے خطے بالخصوص پاکستان میں پیدا ہونے والا اسپنچول دنیا بھر میں ہاتھوں ہاتھ لیا جاتا ہے مگر ہم اسے مقامی سطح پر استعمال نہیں کرتے بلکہ اسپنچول کے نام پر اس سے مشابہہ کم حیثیت والا اسپنچول مارکیٹ میں لارہے ہیں۔ اس پر مستزاد یہ کہ اس کی صفائی کا خیال نہیں رکھا جاتا۔ اس میں مٹی اور دیگر نامناسب اجزاء اکثر و بیشتر شامل ہوتے ہیں۔ بعض اوقات عرصہ دراز تک رکھا رہنے کی وجہ سے اس میں باریک کیڑے بھی پڑ جاتے ہیں جو آسانی سے نظر نہیں آتے۔ ملاوٹ شدہ اسپنچول سے بچنے کے لئے ضروری ہے کہ کسی مستند ادارے کا مہیا کردہ صاف ستھرا اسپنچول استعمال کیا جائے تاکہ اس کے مکمل فوائد سے فیض یاب ہوا جاسکے۔

اجوائن

اجوائن ایک ایسی دوا ہے جسے زمانہ قدیم سے ”ہاضمہ“ کی دوا کے طور پر استعمال میں لایا جا رہا ہے۔ اس دوا سے پرانے یونانی طبیب بھی آگاہ تھے اور اسے استعمال میں لاتے تھے یہ طبیب اجوائن کے بیجوں سے کئی قیمتی ادویات تیار کرتے تھے۔

اجوائن کا تجزیہ

ماہرین کے تجزیے کے مطابق اجوائن کے بیجوں میں:-

7.4	رطوبت
17.1	پروٹین
21.8	چکنائی
7.9	معدنی اجزاء
21.2	ریشہ
24.6	کاربوہائیڈریٹس

حیاتیاتی اور معدنی اجزاء میں کیلشیم، فاسفورس، آئرن، کیروٹین، مقایاتین، ریبولین اور نیاسین شامل ہیں۔

اجوائن کی غذائی صلاحیت 363 کیلو ریونی سو گرام ہے

اس کے بیجوں میں روغن (تیل) پایا جاتا ہے جو طبی افادیت رکھتا ہے۔ یہ طبی افادیت تھائی مول (تھائی مول) کی موجودگی مہیا کرتی ہے۔ یہ تیل بیجوں کو پس کر کشید کیا جاتا ہے۔ ایک

طویل عرصہ تک یہ تھل تھائی مول کے حصول کا ذریعہ بننا رہا ہے۔

اجوائن کے طبی خواص

اسہال کا مرض اور اجوائن

پچھلے ہیضہ، قوئح، بدہضمی اور تشنگ کے لئے یہ ایک بہترین دوا اور علاج ہے۔ ریاح اور آنتھن کی صورت میں اجوائن کے بیج پان کے پتے کے ساتھ استعمال ہوتے ہیں۔ اس کے بیجوں کو چائے کے ایک چمچے میں نمک کے ساتھ پیاجائے تو بدہضمی و در ہوتی ہے۔

ہیضہ

اس کے بیجوں سے نکالا ہوا تیل، ہیضہ، ریاح، ریاحی قوئح میں فوری آرام دیتا ہے۔ ہیضہ کی صورت میں تے روکنے کے لئے 30 سے 60 گرام مقدار کی خوراک میں دینا چاہئے۔

قوئح اور گیس:

قوئح کی صورت میں اجوائن خشک ادراک اور کالا نمک ایک حصہ آدھا حصہ اور چوتھائی حصہ ملا کر دوا کر کوٹ تیس کر گرم پانی کے ساتھ تین گرام کی مقدار میں پھینکنا چاہئے اسی طرح اگر گیس اور ریاح کا زور ہو تو اجوائن اور خشک ادراک ہم وزن لے کر اڑھائی گنا مقدار میں لیوں کے پانی میں بھگو کر خشک کریں اور کالے نمک کے ساتھ ملا کر سفوف بنالیں۔ اس سفوف کو دو گرام کی مقدار میں گرم پانی کے ساتھ استعمال کریں۔

دمہ اور سانس کی بیماریاں

اگر بلغم خشک ہو گیا اور اس کے نکلنے میں پریشانی ہو تو اجوائن کے بیجوں اور لسی کا ملغوبہ بہت فائدہ مند اور موثر ہے۔ بروئکائٹس میں بھی اجوائن کے بیج مفید ہیں۔ چنگکی بھر اجوائن کے بیج، خوردنی نمک اور ایک لوگ۔ ان سب کو منہ میں ڈال کر چپانا انفلوئنزا میں پیدا ہونے والی کھانسی میں نافع ہے۔

گلے کی سوزش

اگر گلے میں زخم، سوزش یا خراش ہو تو اجوائن کے بیجوں کے جوشاندہ میں سادہ نمک ملائیں اور غرارے کریں۔ اس سے افادہ ہوگا۔ سردی، زکام یا چیخنے چلانے سے آواز بیٹھ گئی تو اس

حالت میں جوشاندہ (اجوائن کے بیجوں) سے فائدہ ہوگا۔

درد شقیقہ

درد شقیقہ یعنی آدھے سر کا درد بہت تکلیف دہ ہوتا ہے۔ اس درد کے ساتھ عام طور پر پیٹ کا درد بھی شروع ہو جاتا ہے۔ ایسی صورت میں اجوائن کے بیج کا دھواں لینا یا سوگھنا مفید ہوتا ہے۔ اعصابی دردوں کے لئے نسخہ کام دیتا ہے۔ اس کے علاوہ ہڈیاں اور دماغی ہڈیانی گزبڑ میں بھی ان بیجوں کے سوگھنے سے مرض جاتا رہتا ہے۔

قوت باہ

اجوائن اور املی کے بیج، دونوں کو ملا کر کوٹ پیں لیں اور استعمال کریں تو قوت باہ میں اضافہ ہوگا۔

اس کے معدنی اور حیاتی اجزاء یہ ہیں: کلسیم، فاسفورس، آئرن، کیروٹین، تھامین، ریوفلاوین، نایاسین اور وٹامن سی۔ اس کی ایک سو گرام غذائی صلاحیت "67" کلو ریڑ ہے۔

ادرک میں بنیادی طور پر اڑ جانے والا تیل، اولیورین (کشیہ کیا ہوا ایسی ٹون) پانی کا جوہر، کولڈ الکول، نشاستہ، راکھ۔ پانی میں حل ہونے والی راکھ، تیزاب میں حل ہو جانے والی راکھ (کھاؤ) اور کھار (الکلی) پائے جاتے ہیں۔

ادرک کا تیل

خشک اور کولے ہوئے ادرک کو چھوڑنے یا رباب پہ اس کا جوہر کشید کرنے پر اس میں سے ایک زرو رنگ کا تیل برآمد ہوتا ہے۔ اس تیل میں ایک ایسی خوشبو نکلتی ہے جو گرم مسالوں سے نکلنے والے تیلوں کی طرح تیز اور ناگوار نہیں ہوتی۔ اس تیل کی خوشبودیر تک قائم رہتی ہے۔

ضیی استعمال

ہندوستان اور مشرق بعید میں ادرک قوت باہ کی ادویات میں شامل کی جاتی ہے۔ دوسرے گرم مسالوں کی طرح ادرک میں حرک باہ اجزاء پائے جاتے ہیں۔ ادرک کا پانی شہوت برہا تا اور جنسی اعضاء کی قوت برہا تا ہے۔ ادرک کا پانی ایک چچہ اور ایک چچہ شہد کھانے سے یہ مقصد پورا ہوتا ہے۔

بدھضمی کی خرابیاں

ادرک کا ایک ٹکڑا ہر کھانے کے بعد باقاعدگی سے معدہ کے جملہ امراض سے بچاتا ہے۔ اس کا یہ اثر وافر مقدار میں پائے جانے والے لعاب دار اور تحریک کرنے والے انزائم اور از جانے والے تیل کی بدولت ہے۔

کھانسی اور زکام

زکام اور کالی کھانسی میں ادرک کا رس شہد کے ساتھ دن میں تین چار مرتبہ کھانے سے

ادرک

چین کی طبی تحریروں اور سنسکرت ادب میں ادرک کا جا بجا تذکرہ ملتا ہے۔ ادرک ایسی نباتات میں سے ہے جو سال بھر اگتی رہتی ہے۔ ادرک کی شاخیں سخت ہوتی ہیں اور زمین کے اندر رہتی ہیں۔ اس کے ڈنٹھلوں اور پتوں کو چھپا دیا جائے تو اس میں ایک خاص قسم کی بو یا خوشبو آتی ہے۔ تازہ اور ہری ادرک کو ادرک اور دھوپ میں خشک ہو جانے کے بعد اسے سوٹھ کا نام دیا جاتا ہے۔ حکیم یوعلی سینا کے خیال میں ادرک کو حرک باہ کے طور پر استعمال کرنا فائدہ مند ہے۔

ادرک کے بارے میں عام خیال یہ ہے کہ اس کا اصل وطن ہندوستان ہے پھر یہ ہندوستان سے چین پہنچی۔ اس لئے ادرک ہندوستان اور چین میں ازمینہ قدیم سے مسالے اور دوا کے طور پر متعارف ہے۔ یورپ ادرک سے پہلی صدی عیسوی میں واقف ہوا ہے۔

کیمیائی تجزیہ

ادرک کا کیمیائی تجزیہ یہ بتاتا ہے کہ مختلف ملکوں اور علاقوں میں زرعی اور موسمی کیفیات خشک کرنے کے طریقے، ذخیرہ اندوزی اور پیکنگ کے مختلف طریقے استعمال ہوتے تھے جس کی وجہ سے ان کے خواص اور اقسام میں بھی فرق پڑتا تھا۔ بہر حال تازہ ادرک کا کیمیائی تجزیہ بتاتا ہے کہ ایک سو گرام میں

80.9

رطوبت

2.3

پروٹین

افاق ہوتا ہے۔ سردی اور زکام کی صورت میں اور ک کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ کر ایک کپ پانی ابال یا جائے پھر چھان کے اس پانی میں آدھا چائے کا چمچ چینی شامل کر کے گرم گرم پیا جائے۔ اور کبلی چائے بنانے کے لئے اٹلے ہوئے پانی میں چائے کی پتی ڈالنے سے پہلے اور ک کے ٹکڑے ڈالنا چاہئے۔ یہ جوشاندہ بار بار سردی اور زکام اور اس سے متعلقہ بخار میں بھی مفید موثر ہوتا ہے۔

تنفس کی شکایت

اور ک داغ دمہ بھی ہے۔ ایک کپ مٹی کے جوشاندے میں تازہ اور ک کا جوس ایک چائے کا چمچ اور ذائقہ بہتر بنانے کے لئے شہد شامل کرنے سے خوب پسند آتا ہے اور انفلوز میں بخار کو کم کرتا ہے۔ یہ بروکس دمہ، کالی کھانسی اور پیچیدگی کی تپ دق کا بھی عمدہ علاج ہے۔

حیض کا بے قاعدہ ہونا

تازہ اور ک کا ٹکڑا کچل کر ایک کپ پانی میں چند منٹ ابالیں پھر اس میں چینی ملا کر دن میں تین بار پینے سے تکلیف دہ اور بے قاعدہ حیض کی شکایت دور کرتا ہے۔

کاسنی

کاسنی دنیا بھر کے گرم ممالک کی ایک خورد سبزی ہے۔ موسم بہار کی یہ خوبصورت سبزی خود بخود پھولنا پھلنا شروع ہو جاتی ہے اور گرمی بڑھنے کے ساتھ ساتھ بڑھتی اور پروان چڑھتی ہے۔ کاسنی کی دریافت کا سہرا یونانی حکیموں کے سر ہے۔ اس لئے اس سبزی کی کاشت اور پرداخت میں ہمیشہ مشرق کے حکیموں کا ہاتھ رہا اور اس قیمتی سبزی کے دوائی اور شفا فی فوائد سے زیادہ بہرہ مند ہوتے ہیں۔ مٹی اور جون کے دنوں میں کاسنی کے خوشنما اور آسانی رنگ کے پھول عجب بہار دکھاتے ہیں مگر مغرب میں کاسنی پر زیادہ توجہ نہیں دی گئی۔ کاسنی کے پتے پاک کی طرح چوڑے اور کٹاؤ دار ہوتے ہیں۔ یہ جڑ سے چوڑے اور کونے پر ٹکون بناتے ہوئے باریک ہوتے جاتے ہیں۔

کاسنی ایک زود اثر غذا اور دوا ہے اسے سبزی اور سلاطین کی حیثیت سے بھی استعمال کیا جاتا ہے اس کے نباتاتی اور کیمیائی اجزاء یہ ہیں۔

ایک سو گرام پتوں میں رطوبت 93 فیصد

1.7%	پروٹین
0.1%	چکنائی
0.9%	ریشے
4.3%	کاربوہائیڈریٹ

کاسی میں معدنی اور حیاتی اجزاء مثلاً فلوئو، کلسیم، پروٹین، فاسفورس، تھامین، ریو فلوئوین، نایاسین اور وٹامن سی شامل ہیں۔ اسکی غذائی خصوصیت 20 کیلو ریڑ ہے۔ کاسی کے پتوں کے علاوہ جڑوں میں بھی قدرت نے شفا بخش اجزاء رکھے ہیں۔ اسکے پتوں میں خوشبو دار تیل ہوتے ہیں۔ جبکہ جڑوں میں پوناش، نائٹریٹ اور سلفیٹ، گوگرد کے علاوہ تلخ مادے ہوتے ہیں۔ کاسی کے پھولوں میں ایک خاص قسم کا گلہو کو سائیڈ اور کڑوا مادہ ہوتا ہے۔

کاسی تقریباً دو ہزار سال قبل مسیح میں کاشت ہوتی تھی قدیم یونانی اور رومن اسکی افادیت سے آگاہ تھے اور معالجین امراض خاص و عام میں اسے استعمال کرتے تھے۔ کاسی کے پھولوں سے بنی ہوئی چائے جلد کے نکھار اور نشوونما کے لئے استعمال ہوتی تھی۔

شفائی اثرات

کاسی کا خاص فعل اندرونی اعضاء کے سدے کھولنا، انکا ورم دور کرنا اور مساموں کو کھول کر بدن کے زہروں کو دور کرنا ہے۔ ہمارے بدن کا سب سے بڑا غدود جگر ہے جو کل بدن کا چالیسواں حصہ ہوتا ہے اور ہر دم خون صاف کرتا رہتا ہے اور صغریٰ و رطوبت کو خون سے جدا کر کے پتے میں ذخیرہ کرتا ہے۔ جب جگر میں ورم ہو جائے یا تھک جیسو کہ جا میں بڑھتے بڑھتے پیٹ میں پانی جمع ہو جانے سے جلد ہر بیماری ہو جائے یا گردے خراب ہونے سے آنکھیں پھولی اور سوجھی نظر آئیں تو کاسی اس کا شافی علاج ہے۔

ورم، یرقان اور جلندھر کا علاج

اگر گردے پیشاب سے ورم کر آئیں۔ زہریلے مادے صاف نہ کریں اور آنکھوں میں بھی ورم کے آثار ہوں تو ان سب کے لئے کاسی کے پتوں کا پانی ایک چھٹانک سے تین چھٹانک تک شکر سرخ یا شربت بروری ملا کر صبح کے وقت پلانے سے ایک دو ہفتوں میں فائدہ ہوگا۔

دل کی دھڑکن:

دل زور زور سے دھڑکنے لگے اور دھڑکن سے چلنا پھرنا مشکل ہو جائے، کمزوری میں زیادتی ہو جائے تو سبز کاسی ڈیڑھ چھٹانک، سبز دھنیا ایک تولہ دونوں کا پانی نکال کر گاجر کے مرے

کے شیرے سے میٹھا کر کے اس کے ساتھ کشتہ صدف صاف دھرتی سے چار رتی تک چند روز تک استعمال کرنے سے خدا کے فضل سے دل کو صحت ہوگی۔ اگر دھڑکن تیز ہو اس وقت براہ صندل سفید کے ساتھ دل کے مقام پر لپ کرنے سے فوراً تسکین ہو جاتی ہے۔

حیض کی بندش:

کاسی کے پتوں کا جوشاندہ پینے سے عورتوں کے حیض میں باقاعدگی پیدا ہوتی ہے۔

دمہ کے لئے مفید دوا:

ماحولیاتی آلودگی کے باعث دمہ کا مرض روز بروز بڑھ رہا ہے۔ اس مرض کا ستا علاج کاسی میں پوشیدہ ہے۔ گاجر اجود اور کاسی کے جوس ملا کر پینے سے دمہ میں افادہ ہوتا ہے۔ البتہ اسکے ساتھ نشاستہ دار غذائیں اور دودھ ترک کرنا پڑتا ہے۔ کاسی کی خشک جڑوں کا سفوف نصف چائے کا چمچ شہد کے ساتھ ملا کر روزانہ تین بار کھانے سے سانس کی بیماریوں سے نجات ملتی ہے۔

خون کی کمی:

خون کی کمی کے مرض میں مبتلا کے لئے کاسی کو اجود اور اجامین کے ساتھ ملا کر استعمال کیا جائے تو یہ مرض ختم ہو جاتا ہے اور صحت مند خون پیدا ہوتا ہے۔

- ☆ عرق گلاب جلد کی قوت مدافعت بڑھاتا ہے۔ یہ جلد میں پانی کی صحیح مقدار قائم رکھنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے جس کی وجہ سے جلد ملائم، چمکدار اور ہموار رہتی ہے۔
- ☆ عرق گلاب جلد سے پانی کے ضرورت سے زیادہ اخراج کو روکتا ہے، عموماً گرمیوں کے دنوں میں جنہیں زیادہ پسینہ آتا ہے عرق گلاب کا استعمال انہیں پسینے کی بدبو سے نجات دلاتا ہے۔

عرق گلاب

- ☆ سردیوں میں جلد انسانی بہت خشک ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے جلدی امراض مثلاً ایگزیمالاقح ہو جاتا ہے عرق گلاب اس بیماری سے بچاتا ہے۔
- ☆ سردیوں میں بچوں کے چہرے پر سفید اور کھردرے نشان بن جاتے ہیں جن کو عموماً کیشیم کی کمی سمجھا جاتا ہے حالانکہ یہ بالکل غلط ہے۔ یہ نشان Pityriasis Alba کہلاتے ہیں جو ایک جلدی بیماری ہے۔ عرق گلاب کے مسلسل استعمال سے نہ صرف اس مرض کا علاج ممکن ہے بلکہ اس مرض کی روک تھام کے لئے یہی قدرتی دوا سستی اور موثر ترین ثابت ہوتی ہے۔ ڈاکٹر عرق گلاب اور گیسرین برابر مقدار میں ملا کر بچوں کے چہرے اور جسم پر لگانے کی ہدایت کرتے ہیں۔
- ☆ فیکسریوں میں کام کرنے والے مزدور، مستری، راج وغیرہ ایسے لوگ ہیں جن کو سینٹ اور کیمیکلز سے الرجی ہو جاتی ہے۔ ان کی جلد سرخ اور سخت ہو کر پھٹ جاتی ہے جبکہ ہاتھ پاؤں بھی پھٹ جاتے ہیں جس کی وجہ سے وہ کام نہیں کر سکتے۔ اس خوفناک مرض کے لئے عرق گلاب میں گیسرین کی آمیزش کر کے انہیں دوائی استعمال کرائی جاتی ہے۔

- ☆ عرق گلاب جلد کی ان بیماریوں میں نہایت مفید ہے۔ Atopic Eczema,

Erythro, Ichthyosis, Psoriasis

- ☆ چھائیوں سے نجات حاصل کرنے اور جلد کی رنگت میں نکھار پیدا کرنے کے لئے عموماً

سردیوں کا آغاز ہوتے ہی انسانی جلد خشکی کا شکار ہو جاتی ہے۔ جس سے چہرے کے خدو خال میں کھنچاؤ کی سی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے اور جلد پھٹنے لگتی ہے۔ سردیوں میں چہرے کے علاوہ ہاتھوں کی جلد بھی بری طرح متاثر ہوتی ہے۔ جوں جوں سردی بڑھتی ہے چہرے کے علاوہ پورے بدن پر جلدی بیماریاں ظاہر ہونے لگتی ہیں۔ جن سے بچاؤ کے لئے مختلف قسم کے طریقہ علاج آزمائے جاتے ہیں۔ جلد کی حفاظت کے لئے بازار میں بہت سے ایسے موثر اجزاء دستیاب ہیں جو جلد کو صحت مند بنانے کی بجائے اسکو خراب کر دیتے ہیں۔ گزشتہ دو تین دہائیوں سے جلد کی حفاظت کے لئے مصنوعی اجزاء سے تیار کردہ لوش عام مل رہے ہیں۔ جنہیں ڈاکٹر حضرات انتہائی مسخرصحت قرار دیتے ہیں اور انسانی جلد کے لئے ان کا استعمال سختی سے بند کر دیتے ہیں۔ البتہ ڈاکٹر حضرات عرق گلاب کو جلدی بیماریوں کے لئے استعمال کرنے کی تجویز دیتے ہیں۔ عرق گلاب کھانے اور پینے کی اشیاء میں بھی استعمال ہوتا ہے اور یہ جلدی امراض کے علاوہ بھی بہت سے امراض میں کارآمد تصور کیا جاتا ہے۔ البتہ سردیوں کے دوران انسانی جلد بالخصوص عورتوں اور بچوں کی جلد کو ایگزیم، الرجی اور جلد کے پھٹنے سے جو عوارض لاحق ہوتے ہیں عرق گلاب ان کے لئے ایک موثر دوا کا کام کرتا ہے۔

عرق گلاب انسانی جلد کے لئے ایک گوبرنایاب ہے اور جلدی امراض کے ڈاکٹر انہیں

متعدد بیماریوں کے لئے استعمال کراتے ہیں۔ مثلاً

کہ قدرت کی عنایت کروہ بصارت کی حفاظت کی جائے اور اپنی آنکھوں کو بیمار نہ ہونے دیا جائے۔ کیونکہ یہ حقیقت ہے کہ ہم اپنی بصارت خود زائل کرتے ہیں۔ ہم آنکھوں کی حفاظت صحیح طریقے سے نہیں کرتے اور نتیجتاً یہ عطیہ خداوندی ہم سے چھین لیا جاتا ہے۔ آنکھیں انسان کے جسم کا حساس ترین اور اہم ترین عضو ہیں۔ اس لیے دوسرے اعضاء کی طرح انہیں بھی صاف اور خالص خوراک کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس کیلئے ضروری ہے کہ ہم اپنی خوراک متوازن رکھیں، نیند پوری لیں اور آنکھوں کو گرد و غبار اور زہریلاک دھوئیں سے بچانے کیلئے ہمیشہ صاف سترے پانی سے دھویا کریں۔ ڈاکٹر صاحبان کا تو یہ کہنا ہے کہ آنکھوں کی حفاظت کیلئے جہاں ان کا صاف سترے پانی سے دھونا ضروری ہے وہاں ان کی مکمل صفائی کیلئے ادویات کا استعمال بھی ضروری ہے۔ ڈاکٹر اس بات پر بھی اتفاق کرتے ہیں کہ گرد و غبار اور دھوئیں کے مضر اثرات سے بچنے کیلئے آنکھوں میں عرق گلاب کے چند قطرے ڈال لینے سے بھی آنکھوں کی مکمل صفائی ہو جاتی ہے۔ جبکہ اطباء کہتے ہیں کہ عرق گلاب آنکھوں کو صاف ستھرا رکھ کر جراثیم سے محفوظ کر دیتا ہے۔ آشوب چشم جیسے خوفناک مرض سے نجات حاصل کرنے کیلئے عرق گلاب کے چند قطرے ایک سستی اور موثر دوا ثابت ہوتے ہیں۔ عرق گلاب آنکھوں کا ایک ایسا محافظ ثابت ہوا ہے جس سے نہ صرف بصارت تیز ہوتی ہے بلکہ آنکھوں میں طلسماتی چمک بھی پیدا ہوتی ہے اور آنکھوں کا گلا اپن ہمیشہ کیلئے دور ہو جاتا ہے۔ لیزر اور کمپیوٹر کے سامنے کام کرنے والے روزانہ عرق گلاب کے چند قطرے آنکھوں میں ڈال لیا کریں تو ان کی آنکھیں لیزر کے اثرات سے بچ سکتی ہیں۔

عرق گلاب دل اور دماغ کیلئے ایک مقوی اور راحت آمیز دوا ہے۔ یہ کمزور دل اور دماغ کو توانا اور چست کر دیتا ہے۔ ہمارے ہاں ڈپریشن اور اعصابی دباؤ کی وجہ سے اکثر لوگ سکون آور ادویات کا استعمال کر رہے ہیں جس کی وجہ سے ان کے معمولات زندگی بدل کر رہ گئے ہیں۔ یہ لوگ فطرت سے اس قدر دور ہو چکے ہیں کہ ان کی زندگیاں بے سکونی کا شکار ہو کر رہ گئی ہیں۔ انہیں سکون اور راحت کیلئے مہنگی ادویات کا سہارا لینا پڑتا ہے جن کے استعمال سے وقتی طور پر

بازاری کریمیں استعمال کی جاتی ہے مگر جلدی امراض کے ماہر ڈاکٹر عرق گلاب کو ترجیح دیتے ہیں۔ نیز انہیں ڈاکٹروں کا یہ مشورہ بھی ہوتا ہے کہ چہرے کی خشکی اور جھریوں سے بچنے اور رنگت گوری کرنے کے لئے عرق گلاب میں گلیسرین ملا کر استعمال کی جائے تو مطلوبہ نتائج برآمد ہوں گے۔

☆ گھریلو خواتین جن کے ہاتھوں کی انگلیاں کپڑے اور برتن دھونے والے صابن سرف اور رم سے کھردری ہو کر پھٹ جاتی ہیں اور ان میں زخم بن جاتے ہیں ایسی خواتین گلیسرین اور عرق گلاب روزانہ تین چار مرتبہ استعمال کیا کریں تو اس موذی مرض سے بچا جاسکتا ہے۔

☆ بعض مرد و خواتین کی ایڑھیاں پھٹ جاتی ہیں۔ اگر وہ عرق گلاب اور گلیسرین کا کچھر لگائیں تو ان کی یہ بیماری ختم ہو جائے گی۔

عرق گلاب زخموں اور شہد کے ساتھ مل کر جلد اور معدہ کی حفاظت کے متعدد امور انجام دیتا ہے۔ خصوصاً صرف عرق گلاب کے پینے سے قبض دور ہو جاتی ہے اور یہ انتڑیوں کو جراثیم سے پاک و صاف کرتا ہے۔ گویا عرق گلاب حسن اور صحت کا ایسا مظہر ہے جس کے اندر قدرت نے انسانوں کیلئے شفا رکھی ہے۔

عرق گلاب جلدی امراض کے علاوہ انسان کے ہر عضو کیلئے کارآمد دوا کی حیثیت رکھتا ہے۔ جدید طب نے عرق گلاب کو آنکھوں کا نور کہا ہے اور آج ماحولیاتی آلودگی کے زمانہ میں اس کا استعمال ناگزیر قرار دیا ہے۔

ہیئتی ختم ہونے سے زندگی بے کیف ہو جاتی ہے، انسان نہ اپنا چہرہ دیکھ سکتا ہے نہ دوستوں کے چہرے دیکھ کر اپنی خوشیاں اکٹھی کر سکتا ہے۔ وہ فطرت کی رعنائیاں دیکھنے سے بھی محروم ہو جاتا ہے۔ عینک اگرچہ کمزور ہیئتی کا سہارا بنتی ہے مگر وہ کب تک سہارا بن سکتی ہے۔ عینک سے بصارت طاقتور نہیں ہوتی، بلکہ کمزور سے کمزور تر ہوتی چلی جاتی ہے۔ اس لئے ضروری ہے

سکون کی نیند پوری کر لیتے ہیں مگر ایک وقت ایسا بھی آتا ہے کہ جب یہ ادویات ان کے ساتھ مکمل کی طرح چٹ جاتی ہیں اور وہ مختلف عوارض میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ زندگی کی گہما گہمی کا شکار لوگ عرق گلاب، شہد اور اسپنخول کو اپنی خوراک کا حصہ بنالیں تو انہیں ان تمام عوارض سے نجات مل سکتی ہے۔ وہ مصنوعی انداز میں جینا چھوڑ دیں گے اور ان کیلئے جینا سہل ہو جائے گا۔ کیونکہ یہ تینوں قدرتی غذا کیں معجزاتی اثرات کی حامل ہیں۔ ذہنی دباؤ اور اعصابی دباؤ میں مبتلا لوگوں کے لیے نسخہ کیسیا ثابت ہوتی ہیں۔ یہ اعصاب کو مضبوط اور ذہن کو توانا بنا دیتی ہیں، مگر ہمارا المیہ یہ ہے کہ ہم ان فائدہ مند قدرتی ادویات کو چھوڑ کر انگریزی اور مضر صحت ادویات کا استعمال کرنے لگتے ہیں۔ حالانکہ عرق گلاب، شہد اور اسپنخول ان ادویات سے زیادہ اثر دکھاتے ہیں۔ جبکہ یہ سستا اور عام علاج ہے۔ اطباء کا کہنا ہے کہ ذہنی اور جسمانی مشقت کرنے والوں کیلئے تو ان کا استعمال نہایت ضروری ہے۔ اگر یہ لوگ انہیں اپنی خوراک کا حصہ بنالیں تو وہ کبھی بیمار نہ ہوں گے۔

توانائی بخش غذائیں

دودھ اور دہی

آج سے چودہ سو سال پہلے ہمارے نبی کریم محمد صلی اللہ علیہ وسلم نے دودھ کے بارے میں ارشاد فرمایا تھا۔

”دودھ تمام غذاؤں کا شہنشاہ ہے“

بلاشبہ نبی آخر الزماں کا یہ فرمان چودہ سو سال پہلے بھی درست تھا اور آج تک درست چلا آ رہا ہے۔ انسان ہو کہ جانور جس جاندار پر نظر ڈالتے ہیں تو یہی نظر آتا ہے کہ ہر پیدا ہونے والا بچہ جیسے بھوکا پیدا ہوتا ہے اور وہ اپنی پہلی ہی چیخ میں ”دودھ“ کا مطالبہ کرتا ہے۔ پھر جب تک ماں کا دودھ اس کے منہ سے نہیں لگ جاتا وہ چیخ چلاتا رہتا ہے اور جب تک قدرت کا یہ عطیہ اور یہ مکمل غذا اور سب سے زیادہ زود اثر ناک اس کے حلق سے نہیں اترتا وہ بے قرار اور بے چین رہتا ہے۔

ہمارے نبی کریم نے دودھ کو صرف تمام غذاؤں اور دواؤں کا سر تاج اور شہنشاہ ہی نہیں فرمایا بلکہ دودھ پینے کے بعد اس کے ہضم اور مفید ہونے کے لئے ایک دعا بھی تلقین فرمائی جس کا ترجمہ یہ ہے۔

”اے اللہ دودھ میں برکت فرما اور یہی نعمت ہمیں زیادہ سے زیادہ عطا فرما۔“

دودھ میں غذائی اجزاء:

دودھ میں غذائی اجزاء اس مناسبت سے ہیں:

دودھ میں پانی کا تناسب 89 فیصد

روغنی اجزاء 5 فیصد

شکر تین چار فیصد

گوشت پیدا کرنے والے اجزاء 3.5%

بھینس کے دودھ میں ”روغنی اجزاء“ زیادہ اور بکری کے دودھ میں معدنی نمکیات زیادہ ہوتے ہیں۔ گائے کے دودھ میں پکنائی کم جبکہ اونٹنی کے دودھ میں نوشادر کے اجزاء زیادہ ہوتے ہیں۔

تحقیق بتاتی ہے کہ ایک سیر دودھ اپنی غذائیت میں ایک سیر گوشت کے برابر ہوتا ہے حالانکہ دودھ کی کئی سیر قوت گوشت کی قیمت کا ایک چوتھائی ہوتا ہے۔

دودھ کی افادیت:

(ا) دودھ بچوں، جوانوں، دماغی کام کرنے والوں اور سخت محنت کرنے والوں کے لئے اکسیر ہے۔

(ب) بیماری سے صحتیاب ہونے والوں کے لئے مفید ناک ہے۔

(ج) حاملہ خواتین کے لئے ایک خوش ذائقہ اور زود ہضم غذا کا کام کرتا ہے۔

(د) معیادی بخار، سلسلہ دہن اور ہڈیوں میں کشیم پیدا اور خون بڑھانے کے لئے کارآمد ہوتا ہے۔

دودھ کا مزاج گرم تر ہے۔ یہ قبض کشا پید اور پیشاب کے ذریعہ بدن کا زہر خارج کرتا ہے۔

دودھ پینے والوں کی عمر بڑھتی اور بیماریوں سے محفوظ رہتے ہیں۔ دودھ بدن میں رطوبت پیدا کرتا ہے۔ دودھ زود ہضم ہے اور دل، جگر، معدہ، انتریوں، چربی غدود اور ہڈیوں کی گرمی اور خشکی دور کرتا ہے۔

دودھ کا قتل اور اثر:

دودھ کا ذاتی فعل تو قبض دور کرتا ہے۔ اور تجربہ بھی یہ بتاتا ہے کہ 80% لوگ دودھ

کے استعمال سے تندرست و توانا ہو جاتے ہیں مگر ایسا بھی دیکھنے میں آیا ہے کہ چند رہے میں لوگ، دودھ میں فولادی اجزاء کے شامل ہونے سے قبض میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

دراصل یہ دودھ کا اثر نہیں بلکہ ایسا دودھ میں ملاوٹ کی وجہ سے ہوتا ہے۔ ہمارے ملک

میں ”ملاوٹ“ کی وجہ عام ہے۔ لہذا جو لوگ بازار کا دودھ استعمال کرتے ہیں انہیں عام طور پر قبض

ہو جاتا ہے۔ اس لئے جنہیں خالص دودھ نہیں ملتا، انہیں چاہئے کہ وہ دودھ میں ایک چھوڑا ذال

کر گرم کریں اس طرح دودھ ہضم ہونے میں آسانی ہوگی اور قبض کی شکایت پیدا نہ ہوگی۔

تبخیر اور گیس:

تبخیر اور گیس کے مریض جن کا پیٹ بڑھ جاتا ہے ہاتھ پیر سو جاتے ہیں اور کمزوری کی

وجہ سے جلد تھکن پیدا ہو جاتی ہے اور پانی منہ میں بھر بھرتا ہے انکا علاج یہ ہے۔

ایک پاؤد دودھ میں دو کھجوریں چھ ماشہ بادیاں (سوف) ایک عدد بڑی الائچی میچ کے

وقت ناشتہ کے طور پر استعمال کریں اور شام کو چائے کی جگہ بھی یہ استعمال کریں۔

دودھ ہر وقت بیا جاسکتا ہے دن کے کسی حصے میں اس کے پینے کی ممانعت نہیں۔

دودھ ہمیشہ گھونٹ بھر بھر کے پینا چاہئے۔ اس سے آکسیجن ملتی ہے اور دودھ جلد ہضم ہو جاتا ہے جو

لوگ سوتے وقت دودھ پیتے ہیں انہیں اس میں فرحت اور لذت حاصل ہوتی ہے۔ ایک

تندرست جسم میں دودھ دو گھنٹوں کے اندر اندر ہضم ہو جاتا ہے۔

دودھ کی طرح ”دہی“ بھی جسم کی پرورش کرنے والے اجزاء سے بھر پور ایک مکمل غذا

ہے۔ دو ڈھدھدھوں سے ایک مکمل غذا تسلیم کیا جا رہا ہے۔ انسان کے بدن کے تمام ذرائع اور

کل پرزے دودھ ہی سے تیار ہوتے ہیں۔ انسان اور مویشیوں کی غذا بھی گھاس پھوس ساگ

پات، پھل اور چارہ وغیرہ کی شکل میں استعمال ہوتی ہیں۔ یہ چیزیں جب جسم کے اندر داخل ہوتی

ہیں تو آلات ہضم ان کو بلو بلو کر سفید دودھ کی شکل میں پیش کر دیتے ہیں۔ دودھ حیوانات سے لے

کر انسان تک غذا میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ دودھ ہر طرح کے تجربے ہوئے اور ان

جگرہوں نے دودھ کو دہی کی شکل میں تبدیل کر کے انسانوں کے لئے اور زیادہ مفید بنا دیا ہے اور اس سے کریم اور کھن تیار ہوتا ہے۔

دہی کے استعمال کی وجہ سے پنجاب کے باشندے قوی الجشہ ہوتے تھے اور آج کل بھی دوسروں کی نسبت زیادہ توانا اور تندرست ہوتے ہیں۔ بلخاریہ میں عام طور پر لوگ زیادہ عمر پاتے ہیں۔ یہ لوگ دہی اور پالک کر زیادہ کھاتے ہیں۔

دھھی کا رواج :

دودھ سے دہی بنانے کا رواج تین ہزار سال قبل مسیح قدیم مصریوں میں شروع ہوا۔ تاریخ بتاتی ہے کہ فرعون مصر کے دسترخوان پر دہی ایک عمدہ غذا کے طور پر رکھا جاتا تھا۔ پھر ایران، روس، عرب، بلقانی ریاستیں اور متحدہ ہندوستان میں صدیوں سے دہی غذا کا ایک اہم جز تصور ہوتا آیا ہے۔ پھر جب دہی کی شکل میں خیر اٹھا ہوا دودھ طبی نقطہ نظر سے مفید اور زود ہضم اور زیادہ غذائیت کا حامل ثابت ہوا تو اس سے فائدہ اٹھانے سے کسی نے نہیں روکا۔

سب جانتے ہیں کہ دہی میں خیر اٹھنے والے بیکٹیریا، دودھ میں بے حد تبدیلیاں پیدا کرتے ہیں۔ دہی اور چھان کی ترشی میں خیر ایت یعنی سائزک ایسڈ برابر مقدار میں موجود ہوتا ہے جو آنتوں کے مضر صحت جراثیم دور کر کے غذا کو ہضم کرنے میں معاون ثابت ہوتا ہے۔ اس میں تھوڑی مقدار میں الکحل اور کاربوئک ایسڈ گیس کی موجودگی اور غذائی نالی کے اعصاب میں تحریک پیدا کرتی ہے۔

چھان جب ہضم ہونے لگتی ہے تو اس کی حرارت جسم کی حرارت سے ملنے کے بعد بدن کی پرورش کرنے والے جراثیم پیدا کرتی ہے۔ یہ غیر مری جراثیم، غذائی نالی میں دو اقسام کے گیس بناتے ہیں۔ اس میں پہلی قسم کی گیس کے اثر سے معدہ غذا جذب کر کے اور زیادہ مرایت کرنے کی طاقت حاصل کرتا ہے۔

دوسری گیس، انتڑیوں کو جذب و ہضم غذا کے لئے آمادہ کرتی ہے۔ اس سے جگر اور

گروے ہلکے پھلکے رہتے ہیں۔ پھر قبض دور ہوتا ہے اور بخارات اور گیس نہیں بننے پاتے۔ اس طرح دہی اور چھان ایک ایسے ملین کا کام کرتے ہیں جس کے استعمال سے فضلات، انتڑیوں سے باسانی نکل جاتے ہیں۔ یونانی طب میں چھان، معدہ، جگر اور خون کی بیماریوں میں دوا بن کر صحت عطا کرتی ہے۔ ضعف، ہضم، تھیر، چکس، بڑھتی اور رنگ برنگے دستوں کے علاج میں دہی بطور غذا تجویز کر کے عمدہ نتائج حاصل ہوتے ہیں۔

وٹامن بی:

غذائی نالی میں وٹامن بی کافی مقدار میں دہی سے حاصل ہوتا ہے اور یہاں سے اس کی تقسیم تمام بدن میں ہوتی رہتی ہے۔ روزانہ چھان کا استعمال حیاتیات بی کی کمی اعصابی کمزوری، دل کی عام بیماریاں اور قبض کا گھریلو قدرتی علاج ہے۔ دہی کا تیزابی مادہ، دماغ کو بھی جلا دیتا ہے اور تروتازگی بڑھا کر غصہ کو روکتا ہے۔ اس کا فعل غذا کو ہضم کر کے بھوک لگانا بھی ہے۔

بچوں کے دانت:

شیر خوار بچوں کے دانت نکالنے کے زمانہ میں بد ہضمی اور دست روکنے کے علاوہ کم ترش چھان سے بچوں کو مطلوبہ کیمیا کی مقدار بھی حاصل ہوتی ہے۔ غذائی مواد کم ہونے کی وجہ سے کھن نکلی ہوئی چھان موٹاپے کا عمدہ علاج ہے۔ نازک معدے والے جن کو بھوک کی حالت میں درد محسوس ہونے لگتا ہے وہ لوگ اگر چھان میں شکر یا شہد ملا کر پیئیں تو آفاقہ ہوتا ہے۔

کچی ترکاریاں:

کچی ترکاری مثلاً گاجر، مولی، چھندر، ٹماٹر، پیاز، دھنیا پودینہ اور پھلوں میں سے کیلا، سیب، امرود کاٹ کر یا چھان میں ملا کر دسترخوان پر ایک خوش ذائقہ ڈش کا کام دیتے ہیں۔

تجربہ سے ثابت ہوا ہے کہ ایک پاؤ دہی آدھ سیر شوٹ کے برابر طاقت رکھتا ہے۔ کمزور لوگوں کو دہی کا استعمال آہستہ آہستہ بڑھانا چاہئے۔ دہی نصف سیر تک استعمال کیا جاسکتا ہے۔ دہی ہمیشہ ہٹھا اور کم ترش استعمال کرنا چاہئے۔

نزلہ زکام میں دہی میں شکر، کھانڈ یا شہد ملا کر استعمال کرنا چاہئے۔ تیخراور گیس والے دہی میں نمک اور کالی مرچ ملا کر استعمال کریں تو زیادہ بہتر ہوگا۔ داکئی قبض والے چھ ماشے کشکاش یا منقی ملا کر استعمال کریں تو زیادہ بہتر ہے۔

جن لوگوں کو جلدی سردی لگ جاتی ہے انہیں دودھ میں تین ماشے سے چھ ماشے اور رک پاپسی ہوئی سوٹھ ملا کر کھلائی جائے تو زیادہ بہتر ہوگا۔ کمزور ہانسنے والے یا دست آنے والے لوگوں کو دہی میں تین ماشے سیاہ زیرہ ملا کر پینا چاہئے۔ اللہ ان امراض اور حالات میں آپ کو ضرور صحت عطا کرے گا۔

حمیرہ

شہد

کائنات میں شہد کو ہمیشہ آب حیات کا درجہ حاصل رہا ہے۔ ارشادِ ربانی اور فرمانِ رسول ﷺ ہے کہ شہد ایک بہترین غذا اور دوا ہے۔ اس میں سوائے موت کے ہر مرض کا علاج پوشیدہ ہے۔ جدید طب نے بھی شہد کو بطور غذا اور دوا یعنی نوع انسان کے لئے انتہائی مفید قرار دیا ہے۔ دنیا میں اب سوائے پاکستان کے باقی ان تمام ترقی یافتہ اور ترقی پذیر ممالک میں شہد کا استعمال بڑھ گیا ہے جو اس کی افادیت سے بخوبی آگاہ ہیں۔ عالمی ادارہ صحت نے بھی اب شہد کو روزمرہ کا حصہ بنانے کی تلقین کی ہے۔ جرمنی دنیا میں واحد ملک ہے جہاں شہد ایک سو سے زائد امراض کے لئے استعمال کیا جاتا ہے بالخصوص شہد کو بچوں کی نشوونما اور صحت کے لئے انتہائی ضروری اور مفید قرار دیا ہے۔ شہد ایک شفاء بخش اور اسلامی غذا ہے۔ قرآن وحدیث میں شہد کے شفاء بخش ہونے کا ثبوت ملتا ہے جو اس بات کا آئینہ دار ہے کہ جوں جوں شہد پہ نئی تحقیق کی جائے گی اس کے نئے نئے فوائد سامنے آتے رہیں گے۔ رواں دور میں شہد پر تحقیق سے اس کے نئے استعمالات سامنے آئے ہیں۔

حال ہی میں ہونے والی ایک تحقیق میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ شہد میں پایا جانے والا زرگل (پولن) میں تمام امینو ایسڈز (۲۲) معدنی اجزاء (۲۸) انزائمز (۱۱) چکنے ترشے (۱۳) اور کاربوہائیڈریٹس (۱۱) رکھتا ہے۔ مگر شہد کی غذائی خوبیاں اس وقت ضائع ہو جاتی ہیں جب شہد کو تجارتی مقاصد کے لئے 150 درجے فارن ہیت پر گرم کیا جاتا ہے۔ اس لئے ضروری ہے کہ

خالص شہدائے قابل اعتماد اداواروں کا ہی جاصل کیا جائے جو اس کے خواص کو برقرار رکھ کے اس کی پیکنگ کرتے ہوں۔

ایک سو گرام شہد کے کیمیائی اجزاء:

20.0 فیصد	رطوبت
0.3 فیصد	پر دھن
0.2 فیصد	معدنی اجزاء
79.5 فیصد	کاربوہائیڈریٹس
5 ملی گرام	کیٹیم
16 ملی گرام	فاسفورس
0.9 ملی گرام	فلوئو
4 ملی گرام	وٹامن سی

شہد کے ایک سو گرام میں 319 کیلو ریڈیو تھوتی ہیں۔

شہد کے طبی خواص

معدے کے سرمیں شہد کا استعمال:

والی کیٹولیو نیورٹی لینڈ میں بائیو ٹیکنسری کے پروفیسر ڈالٹر پیر مولین ۱۹۸۱ء سے شہد کی قدیم طبی خصوصیات پر تحقیق کر رہے ہیں۔ وہ اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ مختلف شہد کی ادویاتی خصوصیات مختلف ہیں جس کی ایک اہم وجہ شہد میں موجود ایک انزائم بائیڈروجن پراکسائیڈ ہے۔ انہوں نے سائنسی طور پر یہ بات ثابت کی ہے کہ جب شہد جسمانی رطوبت سے لگتا ہے تو گلوکوز اکسائیڈز انزائم جو کہ شہد کی کبھی شہد میں شامل کرتی ہے آہستگی کے ساتھ بائیڈروجن پراکسائیڈ کا اخراج شروع کر دیتا ہے۔ یہ واقعہ جراثیم انزائم ہے جو آکسیجن خارج کر کے مختلف اقسام کے میکروبیا کو ہلاک کر دیتا ہے لیکن اس عمل کا پچھلے پہلو یہ ہے کہ انسانی

جسم کے خلیوں کو اس سے کوئی نقصان نہیں پہنچتا۔

حال ہی میں ڈاکٹر مولین اور ان کے ساتھیوں نے شہد میں ایک اور کیمیائی مادہ دریافت کیا ہے۔ یہ نان پراکسائیڈ کیمیکل ہے۔ جو چند نہایت نقصان دہ ہیکسٹرا یا سٹنا سے فائی کوکوس اور میس اور میلے کو بیکس پائی لوری کے لئے انتہائی کارگر ہے یہ وہ سخت جان جراثیم ہیں جو درج حرارت کی زیادتی اور جسم انسانی میں پائے جانے والے لیٹ لینترائزائم سے بھی جلدی نہیں مرتے لیکن ساتھ ہی ساتھ یہ بات حیران کن ہے کہ شہد میں پائے جانے والے یہ ایزائائم انسانی جسم کے مفید جراثیموں کے لئے قطعاً نقصان دہ نہیں ہیں۔

پہلے کو بیکٹر یا پانی لوری معدے کے السر کی بہت بڑی وجہ ہے۔ کھانا کھانے سے ایک گھنٹہ قبل اور سونے سے چھتر ذیل روٹی کے سلاں پہ ایک سے دو کھانے کے حجج شہد لگا کر کھانے سے معدے کے السر کے مریضوں کو کافی فائدہ ہوا ہے ان کا کہنا ہے کہ اس طرح ان کی تکلیف میں خاطر خواہ کمی ہوئی ہے لیکن اس دوران تیز مرجح مصالحوں، زالی اور ترش اشیاء سے پرہیز ضروری ہے۔

جلنے، زخموں، خراشوں، پھوڑے پھنسیوں، ایگزیمہ اور

یہٹی ہوئی جلد میں شہد کا استعمال:

یہ بات اب جدید تحقیق سے ثابت ہو گئی ہے کہ سیرونی طور پر شہد کا استعمال جلنے 'زخموں' پھوڑے' پٹھنیوں اور الگیزیا وغیرہ کے مدارک کے لئے نہایت فائدہ مند ہے۔ زخموں سے جو سیرم خارج ہوتا ہے شہد اس کے خلاف رطوبت کی ایک باریک تہہ زخموں کی سطح پر قائم کر دیتا ہے۔ اس دوران شہد کے جراثیم کش انزائم اپنے اثرات دکھاتے ہیں۔ نئے خلیوں کی پیدائش اور ہوتی ہے اور پٹھیاں بے آسانی اتر جاتی ہیں جن سے نرم و نازک نئی جلنے والی جلد نقصان سے بچ جاتی ہے اور زخم بھرنے کے بعد داغ بھی کم سے کم پڑتے ہیں۔ اس سلسلے میں راقم کو خود بھی شہد کے اثرات کو پرکھنے کا موقع یوں ملا کہ دورانِ تجربہ گرم بھاپ لگنے سے پہلے درجے کے جلنے کے زخم آئے جس پر فوری طور پر مرحبا شہد لگایا گیا تو صرف دو دن تک شہد کے سطحی استعمال سے نہ صرف تکلیف میں

نمایاں کی ہوئی بلکہ زخم جلد بھر گئے اور ان کے نشان بھی باقی نہ رہے۔

سائنسدان اب اپنے تجربات اس بات پر مرکوز کر رہے ہیں کہ شہد کو اندرونی اور بیرونی طور پر بیک وقت استعمال کروایا جائے تاکہ ایک طرف تو شہد سے اندرونی طاقت و توانائی بحال ہو کر جسم کی قوت مدافعت میں نمایاں اضافہ ہو اور تمام اعضاء اپنے افعال کو بہترین انداز سے سرانجام دیں اور دوسری جانب شہد کے سطحی استعمال سے جلد کی شادابی اور روئی کو برقرار رکھا جاسکے اور اس میں خوبصورتی، نرمی اور نگہار پیدا کیا جائے۔

گلے کے امراض میں شہد کا استعمال:

سڑچو کو کس یا نیو جینز جو عام طور پر گلے کی بیماریوں کا سبب بنتا ہے۔ اس کے تدارک کے لئے ضروری ہے کہ جو نبی ہلکا سا نزلہ زکام اور گلے میں تکلیف محسوس ہو۔ ایک چائے کا چمچ مرہبہ شہد استعمال کریں اور دن بھر وقفہ وقفے سے یہ عمل جاری رکھیں۔ شہد پینے کے فوری بعد پانی نہ پیئیں۔ شہد کے استعمال سے گلے کی تکلیف میں نمایاں کمی واقع ہوتی ہے۔ مزید بہتر اثرات کے لئے دن میں تین سے چار دفعہ نمکین پانی کے غرارے کریں۔

نظام ہضم میں شہد کے استعمال کے اثرات:

جدید تحقیق سے یہ بات بھی ثابت ہو چکی ہے کہ شہد کا استعمال دستوں، تے اور معدے کی خرابیوں کو دور کرتا ہے اور اس کے استعمال سے مریض کی صحت بحال اور وہ تندرست و توانا ہو جاتا ہے۔

اہم بات:

شہد کے بعض نمونے سردی میں جم جاتے ہیں جس سے یہ نہیں سمجھنا چاہیے کہ یہ نقلی شہد ہے۔ بلکہ اس کی بنیادی وجہ یہ ہے کہ سال کے بارہ مہینوں میں حاصل ہونے والا شہد اپنی خصوصیات و افعال میں قدرے مختلف ہوتا ہے۔ کیونکہ شہد کی کھیاں جب مختلف پھولوں، پھلوں وغیرہ سے رس حاصل کرتی ہیں تو ان کے اجزاء ترکیبی میں بھی قدرے فرق ہوتا ہے۔ بعض شہد میں جسے کارہجان زیادہ ہوتا ہے۔ جبکہ بعض اقسام سردیوں میں بھی مانع حالت میں رہتی ہیں۔ شہد

میں موجود گلوکوز خصوصی طور پر شہد کے جتنے میں زیادہ اہم کردار ادا کرتا ہے۔ اس سلسلے میں دلچسپ بات یہ ہے کہ خصوصی طور پر یورپ امریکہ وغیرہ میں بہت سے لوگ جتے ہوئے شہد کو زیادہ پسند کرتے ہیں۔

انیسیا:

شہد خون بنانے میں قابل ذکر کردار ادا کرتا ہے۔ اس کے اجزاء میں شامل فولاد ٹانبا اور میگنیز خون کے سرخ ذرات بڑھاتے اور ان کا توازن برقرار رکھتے ہیں۔

شہد اور بچے:

ایک یورپی رپورٹ کے مطابق جن ممالک میں بچوں کی صحت کی شرح بہتر ہے۔ وہاں شہد کا استعمال زیادہ ہے۔ ان ممالک میں بیمار اور لاغر بچوں کو ادویات کی بجائے شہد استعمال کر لیا جاتا ہے۔ جس سے وہ چست و توانا ہو جاتے ہیں۔ شہد جراثیم کش ہے۔ اس میں لوہا، تابا سمیت متعدد معدنی اجزاء شامل ہیں جو خون کے سرخ ذرات میں اضافہ کرتے ہیں۔ جس سے بچوں میں غذائی قلت پیدا نہیں ہوتی۔ غیر متوازن اور ناکافی غذا کھانے والے بچوں کے لئے شہد متوازن غذا کا تصور پیش کرتا ہے۔

پاکستان میں 100 فیصد بچے سارا سال کسی نہ کسی مرض میں مبتلا نظر آتے ہیں۔ بچوں میں نزلہ زکام کھانسی، پیٹ کے کیڑے، خون کی کمی، دست نامیفاغیز اور ایسی بہت سی امراض ہیں جو مستقل لاحق ہونے کے باعث بچوں کی نشوونما پر اثر انداز ہوتی ہیں جس سے ان کے قد کاٹھ اور ذہن پر اثر پڑتا ہے۔ ایسے بچوں کے ہاں باپ سارا سال ڈاکٹروں اور طبیعوں کے پیچھے بھاگتے نظر آتے ہیں۔ ایک ماہر بچکان ڈاکٹر گل محمد کے بقول اگر بچوں کو بچپن سے ہی شہد کا عادی بنادیا جائے اور اس تقویٰ کے ساتھ شہد کھلایا جائے کہ اللہ تعالیٰ اور رسول پاک ﷺ نے اس سے شفا کی ضمانت دی ہے تو بچہ مستقل بیمار نہیں ہوگا۔ چھوٹے بچوں کو شہد دودھ یا پانی میں ملا کر دینا چاہیے۔ ڈاکٹر صاحب کا کہنا ہے کہ بچے آپ کے قیمتی وقت سے زیادہ قیمتی ہیں لہذا بچوں کے

اس میں ایک مبارک درخت کا تیل چلایا جاتا ہے۔ (یعنی) زیتون کا جو نہ شرق کی طرف ہے نہ مغرب کی طرف۔ اس کا تیل خواہ آگ سے نہ بھی چھوئے جلنے کو تیار ہے روشنی پر روشنی (ہوری)۔ خدا اپنے نور سے جسے چاہتا ہے سیدھی راہ دکھاتا ہے۔“

حضرت ابو ہریرہؓ روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا ”زیتون کا تیل کھاؤ اور اسے لگاؤ کیونکہ یہ پاک صاف اور مبارک ہے۔“

طب نبوی کے مطابق زیتون کا تیل بواسیر کے لئے مفید بتایا گیا ہے۔ خالد بن سعد روایت کرتے ہیں کہ میں غالب ابن الجحر کے ہمراہ مدینہ آیا۔ راستے میں غالب بیمار ہو گئے۔ ان کی عیادت کو ابن ابی قحیف آئے اور بتایا کہ حضرت عائشہؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ نے کلوئی میں شفا بتائی ہے۔ ہم نے کلوئی کے چند دانے کو نہ زیتون کے تیل میں ملائے اور ناک کے دونوں اطراف میں پکائے تو غالب شفا پا کر ہو گئے۔ (ابن ماجہ۔ بخاری)

ایک بار حضرت عمر فاروقؓ کے پاس ایک مہمان آیا۔ آپ نے رات کے کھانے پر اونٹ کا سر اور زیتون کا تیل پیش کرتے ہوئے کہا کہ میں یہ تمہیں اس لئے کھلا رہا ہوں کہ نبی پاک ﷺ نے اس کو مبارک درخت قرار دیا ہے۔

بواسیر یا سوز جلدی امراض پلیدہ وی اور کڑھیں زیتون کا تیل فائدہ بخش ہے۔ پرانے حکیم زیتون کی افادیت جانتے تھے۔ وہ بلاشبہ جلدی امراض میں اسے استعمال کراتے۔ پھنسی پھوڑے ٹھیک ہونے میں نہ آتے سوزش بڑھ جاتی، بعض دھبہ پھوڑے میں سے بد بو آنے لگتی۔ ایسی حالت میں زیتون کا تیل لگایا جاتا اور زخم ٹھیک ہو جاتے۔ زیتون کے پتے پیس کر ان کا عرق نکالا جاتا ہے۔ الرجی جیسے ہونے والے جلدی امراض میں یہ عرق لگایا جاتا ہے۔ عام خارش میں روغن زیتون ملایا جاتا ہے۔ چہرے کی جلد کے لئے روغن زیتون سے بڑھ کر کوئی چیز نہیں۔ یہ روغن چہرے کو نکھارتا ہے۔ جلد کو ملائم کرتا ہے۔ اسے مختلف چیزوں میں ملا کر ماسک کی طرح لگایا جائے تو چہرے کی رونق کو دوبالا کرتا ہے۔ آدھے چمچ شہد میں آدھا چمچ زیتون کا تیل اور چھ سات قطرے

لیوں کا رس ملا کر چہرے پر ماسک کی طرح لگائیے اور دس پندرہ منٹ بعد روئی سے ماسک صاف کر کے منہ دھو لیجئے۔ جن لوگوں کو لیوں کا رس موافق نہ ہو وہ بغیر لیوں کے بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ مسوڑھوں کے لئے بھی یہ تیل مفید ہے۔ تھوڑے سے زیتون کے تیل میں پپا ہوا نمک ملا کر مسوڑھوں اور دانتوں پر ملنے سے مسوڑھے مضبوط اور دانت صاف رہتے ہیں۔

آگ میں جلنے سے کوئی زخم رہ جائے تو زیتون کے تیل سے ٹھیک ہو جاتا ہے۔ فالج جیسے مرض میں بھی اس کے تیل کی مالش کرنی چاہیے۔ جوڑوں کے درد میں بھی مالش کرنی چاہیے۔ جوڑوں کے درد میں بھی مالش فائدہ دیتی ہے۔ بلکہ جن لوگوں کی ہڈیاں کمزور ہوں ان کو بھی طاقت ملتی ہے۔ ٹوٹی ہڈی تک اس کی مالش سے بڑ جاتی ہے۔ زیتون کے کپے پھل کو پانی میں ابال کر غرارے کئے جائیں تو منہ کے اکثر امراض صحیح ہو جاتے ہیں۔ مسوڑھے مضبوط ہوتے ہیں اور منہ کے اندر وی زخم چھالنے والے ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ زیتون کے پتے پیس کر گندے اور بد بو دار زخموں پر لپک کرنے سے وہ بہت جلد ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ جن لوگوں کے ہاتھوں اور راتوں میں بہت پسینہ آئے وہ زیتون کے تازے پتے گھوٹ کے لگائیں تو آرام آجائے گا۔ پٹھوں کا درد انسان کو بے تاب کر دیتا ہے۔ زیتون کے تیل کی روزانہ مالش سے جسم کے اعضاء مضبوط ہو جاتے ہیں۔ درد ختم ہو جاتا ہے۔ عرق النساء جیسے درد میں بھی یہ تیل کام آتا ہے۔

میں نے ایسے لوگ دیکھے ہیں جو بچپن سے زیتون کا تیل سر میں لگاتے آئے ہیں۔ ان کے سر میں کبھی کوئی بیماریارہوتی نہ بال گرے اور نہ تنگ ہوا۔ سب سے بڑی بات یہ کہ بال سفید نہیں ہوتے۔ زیتون کا تیل بالوں کو چمکاتا اور سیاہی برقرار رکھتا ہے۔ اس کے لگانے سے سر میں سکری خشکی زخم وغیرہ نہیں ہوتے۔ یہ بذات خود بالوں کے لئے بہترین ناک ہے۔

پرانے طبیب پتے کی سوزش اور پتھری کے مریضوں کو روغن پلاتے۔ صفراوی نالیوں سے مدے تک نکل جاتے۔ وہ تیل کی مقدار آہستہ آہستہ بڑھاتے جاتے اور نزعے کی بات یہ کہ پتھریاں بھی نکل جاتیں۔ جسمانی کمزوری کو دور کرنے کے ساتھ ساتھ پیشاب آدرا ہے اور پتھریاں

ختم کر دیتا ہے۔

جاپان میں زیتون کے تیل کو آنتوں کے سرطان میں مفید قرار دیا گیا ہے۔ شرق وسط اور شمالی افریقہ کے باشندوں کا خیال ہے جو لوگ باقاعدگی سے زیتون کا تیل پیتے ہیں وہ کبھی پیٹ کے سرطان میں مبتلا نہیں ہوتے۔ معدے اور آنتوں میں زخم ہوں تو زیتون کا تیل خالی پیٹ دینے سے مندل ہو جاتے ہیں۔ دن میں گیارہ بجے اور رات کو مریض کی حالت کے پیش نظر دس سے بیس گرام تک تیل روزانہ دینا چاہیے۔ اپنے فیملی ڈاکٹر یا معالج سے مشورہ کر کے تیل پیجئے اور اس اعتقاد کے ساتھ کہ اس میں ستر بیماریوں سے شفا ہے اور شافی صرف خدا تعالیٰ کی ذات ہے۔

جو لوگ باقاعدگی سے تیل پیتے ہیں ان کو سانس کی کوئی تکلیف نہیں ہوتی۔ سانس کی ہر بیماری میں زیتون کا تیل فائدہ دیتا ہے بلکہ یہ دورے کے دورانے کو ختم کرتا ہے۔ دسے کے مریضوں کے لئے فائدہ مند ہے۔ دورے کے درمیان اچلتے پانی میں شہد پینے سے فائدہ ہوتا ہے۔ زیتون تیل اور زکام میں بطور اینٹی بائیوٹک اددیہ دیا جاتا ہے۔ جو لوگ پابندی سے زیتون کا تیل پیتے ہیں ان کو فلو اور زکام نہیں ہوتا۔ اگر ہو بھی جائے تو معمولی سا جو خود بخود ٹھیک ہو جاتا ہے۔ جب دق کے مریضوں کے لئے بھی یہ تیل بے حد مفید ہے۔

روغن زیتون صفرائے جاہد یعنی کولسٹرول سے مبرا اور حیاتین ای کا ماخذ ہے۔ اشیاء کو مٹرنے سے بچاتا ہے۔ اس کی بدولت جھلی، پنیر، شربات اور دوسری چیزیں برسوں خراب نہیں ہوتیں۔

گزشتہ چار ہزار برسوں میں افریقا، یورپ اور ایشیاء کے درمیان واقع علاقوں کی تہذیبوں میں زیتون کا تیل ایک ہمہ گیر جنس کے طور پر اپنا کردار ادا کرتا ہے۔ موجودہ صدی تک آتے آتے دنیا کے دیگر ممالک میں زیتون کے تیل کے بہت سے جوہر عیاں ہو چکے ہیں۔ منفعت کے لحاظ سے روغن زیتون پر ایک تحقیقاتی مقالے میں یہ انکشاف ہوا ہے کہ بعض البتوسط اقوام میں قلبی امراض کا تناسب مغربی اقوام کے مقابلے میں حد درجہ کم ہے اور اس کا خاص سبب

ان کے ہاں زیتون کا تیل عام استعمال ہوتا ہے۔

80ء اس کی وہائی میں آخری برسوں کے درمیان مغربی ممالک میں زیتون کی مقبولیت میں زبردست اضافہ ہوا۔ صارف غذا حیثیت کے طلب گار تھے، قدرتی مصنوعات کے چناؤ میں سرگرم اور اعلیٰ تر مصنوعات کے لئے بہتر دام دینے کے لئے دلی طور پر رضامند شیکمبوں سے سائرن تھوہ تک لوگوں پر جیسے جیسے ہیردنی کھانوں کے انکشافات ہو رہے تھے، روغن زیتون منفعت کی بلند یوں کو چھوڑا تھا۔ 83-1982ء کے دوران امریکانے دس ملین یعنی ایک کروڑ گیلن زیتون کا تیل درآمد کیا۔ 98-1997ء میں تیل کی درآمدی شرح مندرجہ اعداد سے پانچ گنا تجاوز کر گئی۔

عرب و عجم میں زیتون روزمرہ غذا کا حصہ ہے۔ وہاں کاشت کاروں کی ایک بڑی تعداد اپنے دن کا آغاز، آج بھی اسی روایتی ناشتے سے کرتی ہے یعنی ڈبل ردنی اور روغن زیتون، بعض خوشک نوالہ منہ میں رکھ کر روغن زیتون کا گھونٹ بھر لیتے ہیں۔ آج بھی تیل قربان گاہوں اور لائقہ اندہ ہی رسوم میں بطور نذرو نیاز اور مولودوں کی رسم پتہ سائیں بھی استعمال ہوتا ہے۔

ہزاروں سال پیشتر روغن زیتون کو اعلیٰ اور اعلیٰ مقام حاصل ہو چکا تھا۔ قدیم مصریوں کا عقیدہ تھا کہ زراعت و سرسبز کی دیوی ائسس (Isis) نے انسانوں کو اس کی کاشت اور استعمال کی ترغیب دی۔ یونانیوں کا اعتقاد ہے کہ زیتون عقل مندی و فراست کی دیوی اتھینا (Athena) نے نوع انسانی کو عطا کیا اور دیوتاؤں کی نظر میں روغن زیتون کی حیثیت ایک حد درجہ مفید تھے کی تھی، قرآن مجید میں خالق کائنات نے ”زیتون کی قسم“ کھا کر اس کی پاکیزگی پر گویا ”نہر“ قرآن سمیت دیگر آسمانی صحیفوں میں بھی زیتون کے حوالے سے مخصوص حیرانے میں مذکور ہیں۔ مثلاً ”تورات“ میں عقل مند اور احمق کنواریوں کی تمثیل میں ”روغن زیتون چراغ میں بہ طور ایندھن“..... ”صالح مائین“ کے قصہ میں ”روغن زیتون بطور رمہم“ اور بنی اسرائیل کی حکایت ”مفسر بیوہ کی خلاصی“ میں ”روغن زیتون بطور تجارتی جنس“ کے موجود ہے۔

مشرقی ساحلوں کے کاشت کارگزشتہ دو ہزار برسوں سے خود رو یعنی جنگلی زیتونوں سے تیل حاصل کر رہے ہیں۔ قابل ذکر بات یہ ہے کہ ان درختوں کو چھ ہزار سال پیشتر پالتو درختوں کا روپ دیا گیا تھا۔ ٹینشس بحری جہاں گردوں نے زیتون کی کاشت کو یونان اور ہسپانیہ تک پھیلا دیا۔ اور یونانی اسے اٹلی لے گئے۔ عصر حاضر میں دنیا بھر کو چوتھری صدیوں کا تیل یہی تین اقوام فراہم کرتی ہیں۔

کھجور

کھجور غذائیت اور ادویاتی خصوصیات سے بھرپور ایک ایسا پھل ہے جو صدیوں سے انسانی خوراک کا حصہ رہا ہے۔ بلکہ یہ کہا جائے تو غلط نہ ہوگا کہ وہ ارض پر جب بنو آدم کو آباد کیا گیا تو کھجور کا پھل ان کے لئے محبوب غذا بنا دیا گیا۔ کھجور کے پانچ صدیوں سے زراعت کا انحصار رہا ہے۔ یہ انبیاء اور صالحین کی پسندیدہ غذا رہی ہے۔ رسول پاک ﷺ کھجور کے پھل کو بے حد پسند فرماتے تھے۔ عہد نبوی ﷺ سے قبل عرب دہم میں کھجور کو ایک تجارتی جنس کا درجہ حاصل تھا۔ آج بھی دنیا کے بیشتر ایسے ممالک جہاں کھجور کاشت ہوتی ہے۔ یہ پھل ایک منافع بخش زرعی جنس کے طور پر مقبول ہے اور اسے ایکسپورٹ کر کے کثیر زر مبادلہ کمایا جا رہا ہے جبکہ اس کے ادویاتی استعمالات کے لئے نئے طبی تجربات کے ذریعے کھجور کی افادیت کی ترویج کی جا رہی ہے۔ ریاستہائے عرب مصر لبنان و دیگر ممالک میں کھجور کے اجزاء سے مقوی اشیائے خوردنی بنائی جاتی ہیں۔ کھجور شاید دنیا کا واحد پھل ہے جو امریکہ و یورپ میں بھی یکساں مقبول ہے۔ اس کی متعدد اقسام ہیں جنہیں ان ممالک میں خاص طور پر پسند کیا جاتا ہے۔

پاکستان کھجور ایکسپورٹ کرنے والے ممالک میں نمایاں ترین ہے۔ پاکستان سے کھجور کی ایکسپورٹ کا آغاز 1982ء میں اس وقت ہوا جب امریکہ کینیڈا اور نیوزی لینڈ کو اڑتا لیس لاکھ روپیے کی کھجور ایکسپورٹ کی گئی۔ پاکستانی کھجور کی مقبولیت کا اندازہ اس امر سے لگایا جاسکتا ہے کہ اب پاکستان چالیس سے زائد ممالک کو کھجور ایکسپورٹ کرتا ہے۔ 2000-2001ء

ہسپانیہ کے جنوبی خطے اندلس میں روغن زیتون ایک منجہم اور مضبوط تجارت ہے۔ صرف اندلس میں ایک سو بانوے ملین یعنی اٹیس کروڑ بیس لاکھ گیلن تیل پیدا کیا ہوتا ہے، یہ کل ہسپانیہ کے نوے فی صد انتقال کارگزاری ہے، ایک ماہر کی پیش گوئی ہے کہ ”مستقبل قریب میں دنیا بھر کے مجموعی تیل کا نصف ہسپانیہ پیدا کرے گا۔“

عرب ممالک میں روغن زیتون کو خوراک کے علاوہ بالوں کی افزائش کے لئے بھی استعمال کرتے ہیں۔ جبکہ پاک و ہند میں اس تیل کا مصرف مالش اور درازی کیسو تک محدود ہے۔ اکثریت کا گمان ہے کہ تمام اقسام کا تیل ایک ہی طرح کا ہوتا ہے، کوئی کسی حد تک شیریں، کوئی کسی قدر تلخ۔ امریکیوں کو نہایت ہلکا اور لطیف تیل مرغوب ہے۔ بے ذائقہ بنے ہو جبکہ میکسیکو والے کثیف اور چاشنی دار تیل کو ترجیح دیتے ہیں۔ جہاں تک عربوں کا تعلق ہے تو وہ سبز اور شیریں تیل کے رسیا ہیں جسے وہ روٹیوں پر لگا کر کھا سکتیں۔

نسب سے اعلیٰ تسلیم شدہ تیل فاضل پاکیزہ شمار ہوتا ہے۔ ہر قسم کی ملاوٹ سے قطعاً مبرا ہونا اس کی اولین شرط ہے، جسے براہ راست بنا حرارت کے مشینوں سے نچوڑا جاتا ہے۔ ”فاضل پاکیزہ“ کی نسبت کم خوش طبع اور قلیل غذائیت کے حامل ہوتے ہیں تاہم پھر بھی انہیں قبول عام کی سند حاصل ہے، بازادوں میں یہ ”پاکیزہ روغن“ ”شاکیزہ روغن“ اور سادہ روغن وغیرہ جیسے متفرق ناموں سے دستیاب ہے۔ یہ خوش آئند تیل یقینی طور پر کیمیائی عمل کے ذریعے صاف کئے جاتے ہیں۔ ”فاضل پاکیزہ روغن“ کی کچھ مقدار شامل کر کے ان کی خوشبو اور رنگ مزید بہتر بنا دیا جاتا ہے۔

کے دوران پاکستان نے تقریباً 73 ہزار ٹن کھجور برآمد کی۔ جس کی مالیت ڈیڑھ ارب روپے ہے۔ پاکستان ایکسپورٹ پرموشن بیورو کے مطابق پاکستانی کھجور کا سب سے بڑا خریدار بھارت اور امریکہ ہے۔ یوں پاکستان دنیا میں کھجور برآمد کرنے والا تیسرا بڑا ملک ہے۔ جو اس بات کی غمازی ہے کہ دنیا میں کھجور کی اہمیت اور افادیت کو تسلیم کیا جا چکا ہے۔

پاکستان میں کھجور کی کاشت جدید اور وسیع پیمانے پر ہو رہی ہے۔ ایک رپورٹ کے مطابق ضلع خیرپور میرس میں ایک لاکھ ایکڑ سے زائد رقبہ کھجور کی اعلیٰ اقسام کاشت کی گئی ہے۔ یہاں ترڈنگ اور اسمبل کھجور کے منفرد مخلوط ڈانٹے کے درخت کاشت کئے گئے ہیں۔ پاکستان کھجور کی برآمد سے خاطر خواہ فوائد حاصل کرنے کے لئے ڈیٹ ریسرچ انسٹی ٹیوٹ قائم کر رہا ہے۔

پاکستان کے بیشتر طبی اداروں میں بھی کھجور کے اجزاء سے ادویات اور مقوی غذاؤں میں تیار کی جارہی ہیں۔ جدید ایلیو پیٹنٹ سائنس میں کھجور کو ایک بہترین غذائی پھل قرار دیا گیا ہے۔ جدید تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ کھجور گلوکوز اور فrukٹوز کی شکل میں قدرتی شکر پیدا کرتی ہے جو فوراً جذب و بدن بن جاتی ہے۔ کھجور کے ایک سو گرام خوردنی حصے میں 15.3 فیصد پانی، پیروٹین 2.5 فیصد، چکنائی 0.4 فیصد، معدنی اجزاء 2.1 فیصد، ریشے 3.9 اور کاربوہائیڈریٹس 75.8 فیصد پائے جاتے ہیں۔ کھجور کے معدنی اور حیاتیاتی اجزاء میں 120 ملی گرام کالشیم، 50 ملی گرام فاسفورس، 7.3 ملی گرام فولاد، 3 ملی گرام وٹامن سی اور تھوڑی مقدار میں وٹامن بی کمپلیکس کی خصوصیات پائی جاتی ہیں۔ کھجور کی ایک سو گرام مقدار میں 315 کیلو ریٹ ہوئی ہیں جو صحت مند زندگی گزارنے کے لئے ایک انسان کے لئے روزمرہ مقبول غذا ہے۔

یہ کہنا کہ کھجور صحرا کی خوراک ہے اب یہ تصور بدل چکا ہے۔ امریکہ انگریز اور جرمنی میں کھجور سے تیار کردہ چیز اور مشروبات روزمرہ کی خوراک میں شامل ہو چکے ہیں۔ یہ ترقی یافتہ ممالک میں اسی طرح مقبول ہے جس طرح سعودی عرب اور ایران میں اسے پذیرائی حاصل ہے۔

کھجور کا شمار خشک اور تازہ دونوں پھلوں میں ہوتا ہے۔ جیز پر پکی ہوئی کھجور بے حد لذیذ

ہوتی ہے۔ اسے جونہی پیڑ سے اتارا جاتا ہے۔ یہ گداز ہو جاتی ہے اور اسے دھوپ میں خشک کر کے محفوظ کیا جاتا ہے۔ خشک کرنے سے کھجور کا وزن بھی 35 فی صد کم ہو جاتا ہے۔

کھجور کی طرح اس کی گھٹلی کے بھی بے شمار غذائی و طبی فوائد ہیں۔ حکیم انسانیت رسول پاک ﷺ کے فرمان کے مطابق کھجور کی گھٹلی سے دل کے عارضہ کو ختم کیا جاسکتا ہے۔

کھجور کا شمار طب نبوی ﷺ میں اسی طرح ہوتا ہے جس طرح شہد اور زیتون کو اعلیٰ مقام حاصل ہے۔ کھجور کی اعلیٰ نسبت کا اندازہ حدیث مبارکہ سے لگایا جاسکتا ہے۔ رسول خدا ﷺ نے فرمایا کہ کھجور کا درخت اسی مٹی سے تخلیق کیا گیا جو حضرت آدم کی تخلیق کے بعد بچ گئی تھی۔ پس ثابت ہوا کہ کھجور انسانی خیر کا حصہ ہے اور انسانوں کو کھجور سے دور نہیں رہنا چاہیے۔ گویا کھجور اور انسان کا ایک روحانی تعلق ہے۔ کھجور کھانے سے اس کی روحانی بالیدگی بڑھتی ہے اور اس کی شخصیت کا باطنی و ظاہری عکس نمایاں ہو جاتا ہے۔ اسی لئے اسلام میں کھجور کے استعمال پر زور دیا گیا ہے۔

رمضان المبارک میں مسلمان اسی مذہبی ذوق و شوق سے افطاری کھجور کے ساتھ کرتے ہیں جس سے انہیں ثواب اور غذا و توانائی حاصل ہوتی ہے۔

دنیا میں کھجور کے بے شمار استعمالات مروج ہیں۔ صارا کے امراء چکنائی حاصل کرنے کے لئے کھجور کی گھٹلی نکال کر اس میں بھن کر کھاتے ہیں۔ کھجور کو بچوانوں میں استعمال کیا جاتا ہے اور اس کی گھٹلی کا سنوف بنا کر ڈیٹ کا بنائی جاتی ہے۔ عرب ممالک میں تین اشیاء شہد زیتون اور کھجور مروج ہیں اور یہی ان کی طویل العمری اور صحت مندی کی مظہر غذاؤں ہیں وہاں کھجور کا جوس نیزہ کے طور پر بھی مقبول ہے۔ بعض ممالک میں اس کے جوس کو خیر ہونے پر شراب کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ ایشیائی ممالک میں کھجور کو دودھ کے علاوہ دہی کے ساتھ بھی کھایا جاتا ہے۔

ہمارے ہاں کھجور کو گرم غذا سمجھا جاتا ہے۔ جس طرح ہم لوگ گرمیوں میں شہد استعمال

جائے تو نشہ دور ہو جاتا ہے۔

بچوں کے امراض کے لئے مفید دوا:

شیر خوار بچوں کے لئے کھجور توانائی سے بھرپور ایسی غذا ہے جو بازاری ڈبہ بند غذاؤں سے سو درجہ مفید اور سستی ہے۔ اس کے لئے کھجور کو دودھ میں بھگو کر نرم کر لیا جائے اور اس کو کچل کر حلوہ کی طرح بنالیا جائے۔ تھوڑا تھوڑا حسب ضرورت بچوں کو دن میں ایک بار کھلانا مفید ہے۔ دانت نکالنے والے بچوں کو کھجور اور شہد کا بھون دن میں تین بار چٹایا جائے تو بچے پیچش اور اسہال سے محفوظ رہتے ہیں۔ واضح رہے کہ کھجور کو ہمیشہ احتیاط کے ساتھ دھو کر استعمال کرنا چاہیے۔ کھجور کی لیسڈار سطح پر آلودگی اور زہریلے مادے چٹ جاتے ہیں۔ کھجور بے شک پیک شدہ ہو۔ کھانے سے پہلے اسے دھونا حفظان صحت کے لئے ضروری ہوتا ہے۔

جنسی طاقت اور بانجھ پن کے لئے:

کھجور قوت باہ میں بے حد اضافہ کرتی ہے۔ جو لوگ اس غرض سے ادویات استعمال کرتے ہیں اگر شہد اور کھجور باہم ملا کر کھایا کریں تو ان کی مردی قوت بڑھتی ہے۔ جنسی کمزوری کے لئے مٹھی بھر کھجوریں بکری کے تازہ دودھ میں بھگو کر اگر اگلی صبح اسی دودھ میں کچل کر شہد اور سبز الائچی ملا کر استعمال کیا جائے تو اعضائے تولید کی کارکردگی بڑھتی ہے۔ حتیٰ کہ اس سے بانجھ پن بھی دور ہو جاتا ہے۔

فربہ بدنہی کے لئے:

کمزور اور دبے پتلے لوگوں کے لئے کھجور ایک اکسیر ہے۔ آدھ کلو دودھ میں چار کھجوریں روزانہ ابال کر دودھ اور کھجوریں نوش کی جائیں تو بدن فربہ ہو جاتا ہے۔

دوران زچگی:

زچگی کے دوران خواتین کو اضافی غذا کی ضرورت ہوتی ہے۔ جو خواتین زیادہ خوراک استعمال نہیں کر سکتیں وہ روزانہ مٹھی بھر کھجوریں ایک گلاس دودھ کے ساتھ کھایا کریں۔ دودھ کے بغیر بھی کھجوریں کھانے سے مناسب اور متوازن غذا کا مشا پورا ہو جاتا ہے۔

کرنے سے کتراتے ہیں اسی طرح کھجور کو بھی استعمال نہیں کیا جاتا حالانکہ جدید طب نے یہ دونوں احتیاطیں فضول قرار دی ہیں اور ثابت کیا ہے کہ شہد زیتون اور کھجور کی غذائی افادیت موسموں کے تغیر سے نہیں بدلتی اور نہ ہی گرمی میں انہیں ترک کرنا چاہیے۔ یہ سدا بہار غذا ہیں جنہیں بے دھڑک مگر اعتدال کے ساتھ استعمال کرنا چاہیے۔

کھجور مقوی اثرات رکھتی ہے۔ یہ زرد ہضم پھل ہے۔ یہ بدن کی پرورش اور نظام ہضم کو درست کرتی ہے۔ تازہ تحقیق کے مطابق بچوں کو دودھ میں کھجوریں ڈال کر بالنے کے بعد پایا جائے تو بچوں کو توانائی حاصل ہوتی ہے۔

کھجور کے طبی فوائد

ضعف قلب:

طب نبوی ﷺ کی رو سے کھجور سے دل کے عوارض ختم کئے جاسکتے ہیں۔ رات کے وقت چند کھجوریں پانی میں بھگو کر رکھیں اور صبح نہار منہ اسی پانی میں کھجوروں کو مل کر ہفتہ میں دو بار استعمال کریں تو یہ دل کی توانائی کے لئے موثر ٹانک ثابت ہوتا ہے۔

قبض:

ہمارے ہاں قبض کا مرض بہت بڑھ گیا ہے۔ اس کے لئے کھجور استعمال کرنی چاہیے۔ یہ ایک ملین غذا ہے۔ کھجور انتڑیوں کو متحرک کر کے اجابت کو آسان بناتی ہے۔ جلاب کے لئے مٹھی بھر کھجوریں رات کو پانی میں بھگو دی جائیں اور اگلی صبح ان کو خشک کر کے شربت بنالیں۔ اس کو پینے سے قبض ٹوٹ جاتی ہے۔

انتڑیوں کے لئے:

ایک روزی تحقیق کے مطابق کھجور کے کثرت استعمال سے انتڑیوں اور پیٹ کے کیڑوں سے نجات حاصل کی جاسکتی ہے۔ کھجور سے انتڑیوں کے انفلکشن ختم ہو جاتے ہیں۔

نشہ آور اشیاء سے نجات:

شراب کے نشہ میں مبتلا انسان کا نشہ دور کرنے کے لئے کھجور تریاق کا کام کرتی ہے۔ اس کے لئے پینے والے صاف پانی میں تازہ کھجوریں ڈالنے کے بعد کچھ دیر بعد اس کا پانی پایا

امریکن میڈیکل ایسوسی ایشن کے جرنل (Jama) میں سائنسدانوں نے انڈے کی خویوں کو سراہتے ہوئے کہا ہے کہ انڈوں میں موجود اینٹی آکسڈینٹ فلوئیڈ بی وٹامنز اور غیر سر شدہ چربی بلاشبہ صحت کے لئے فائدہ مند ہے۔ ایک ہارے سائز کے انڈے میں اوسطاً 215 ملی گرام کولیسٹرول ہوتا ہے جبکہ لوگوں کی صحت کے بارے میں امریکہ میں جو سفارشات مرتب کی گئی ہیں ان کے مطابق امریکیوں کو روزانہ 300 ملی گرام سے زائد کولیسٹرول استعمال نہیں کرنا چاہیے۔

نفس یونیورسٹی بوٹن کے ڈیپارٹمنٹ آف ایگریکلچر نیوٹریشن کی پروفیسر ڈاکٹر ایلس کا کہنا ہے کہ امریکن ہارٹ ایسوسی ایشن کے بنیادی نظریے میں ان نئی سفارشات سے کوئی تبدیلی نہیں ہوئی ہے اور ایک صحت مند امریکی کو واقعی 300 ملی گرام سے زائد کولیسٹرول استعمال کرنے سے پرہیز کرنی چاہیے۔ ہارڈ کے محققین کا تجزیہ ہے کہ وہ مرد اور خواتین جو روزانہ ایک انڈہ استعمال کر رہے تھے اور وہ جو جینے میں ایک سے بھی کم انڈہ کھا رہے تھے ان کی صحت میں کوئی خاص فرق نظر نہیں آیا۔

ایک دن میں دو انڈے کھانا سخت نقصان دہ تصور کیا جاتا ہے لیکن سوچنے کی بات یہ ہے کہ اگر روزانہ ایک انڈہ صحت کے لئے فائدہ مند ہے تو ایک سے زائد انڈے کا روزانہ استعمال بھی مفید ہونا چاہیے۔ امریکن ایک بورڈ نیوٹریشن سینٹر کے سربراہ ڈونلڈ میک نمادہ کا کہنا ہے کہ انڈے پر کی گئی نئی تحقیق سے اس شاندار غذا کے بارے میں لوگوں کی بنیادی سوچ میں تبدیلی پیدا ہوگی اور وہ بلا خوف خطر انڈوں کا استعمال کر سکیں گے۔ تاہم یہ بات یقینی ہے کہ جن لوگوں کو کولیسٹرول کا خوف سوار ہے وہ اب بھی اس حیران کن غذا کے بارے میں شکوک و شبہات میں پڑے رہیں گے۔

کیا آپ یقین کریں گے کہ آپ صرف انڈوں پر صحت مند زندگی گزار سکتے ہیں؟ اس میں قیام کے دوران میری ایک امریکی بزنس مین سے ملاقات ہوئی جس نے مجھے اپنے انڈوں ہونے کی کہانی سنائی کہ ایک دفعہ کچھ لوگوں نے اسے اغواء کر کے گوشتے مالائی ایک غار میں بند کر دیا تا کہ وہ ان حاصل کیا جاسکے انہوں نے مجھے چار ماہ قید میں رکھا اور اس دوران انڈوں کے سوا

انڈہ

انڈہ دنیا بھر میں ایک مقبول غذا کی حیثیت رکھتا ہے۔ یہ توانائی بخش غذا ہے۔ دودھ کے بعد صرف انڈہ ہی ایسی غذا ہے جسے غیر متنازع طور پر توانائی کے طور پر کثرت سے استعمال کیا جا سکتا ہے۔ ایک تحقیقی ادارے MSNBC نے انکشاف کیا ہے کہ اگر صبح کے ناشتے میں چند انڈے، ٹیکن اور مکھن لگے ہوئے تو اس استعمال کے جائیں تو دل کے مریض کے لئے یہ چیزیں نقصان دہ ہیں لیکن ایک جامع تحقیق سے یہ بات معلوم ہوئی ہے کہ روزانہ ایک انڈہ کھانا صحت کے لئے مفید نہیں ہے۔

محققین کو ریسرچ سے یہ بات معلوم ہوئی ہے کہ جن صحت مند لوگوں نے ہفتے میں سات انڈے کھائے ان میں دل کے دورے کے امکانات اس گروپ سے کم تھے جنہوں نے ہفتے میں چند انڈے استعمال کئے۔

اب ماہرین بڑے محتاط انداز سے اور آہستہ آہستہ اس نظریے سے پیچھے ہٹ رہے ہیں کہ انڈے ایک جان لیوا غذا ہے۔ گزشتہ تیس برسوں سے دل کے مریضوں کو ہفتے میں ایک انڈا کھانے کی اجازت تھی لیکن اب ماہرین کے نزدیک روزانہ ایک انڈہ کھانے میں کوئی حرج نہیں ہے۔ بلکہ ماہرین تو یہاں تک کہہ رہے ہیں کہ محدود پیمانے پر انڈوں کا استعمال صحت کے لئے مفید ہے کیونکہ انڈوں کے استعمال سے پلازما (خون) میں جو کولیسٹرول کا اضافہ ہوتا ہے وہ اس سے حاصل شدہ فوائد کی نسبت تشویشناک نہیں ہے۔ یہ بلاشبہ ایک جرأت مندانہ بیان ہے۔

کوئی چیز بھی کھانے کے لئے نہیں دی۔ جب مجھے بالآخر ہائی ملی تو میری صحت پہلے سے بہتر تھی۔ اس امر کی کی داستان سے متاثر ہو کر جب میں ترکی پہنچا تو میں نے ایک ماہ مسلسل صرف انڈوں کا استعمال کیا۔ میں صبح دو پہر شام تین تین انڈے کھایا کرتا تھا۔ مینے کے اختتام پر میں نے خود کو بہت بہتر محسوس کیا لیکن اس کے بعد میں ایک سال تک ایک انڈہ بھی نہ کھا سکا۔

انڈے میں حسب ذیل غذائی اجزاء پائے جاتے ہیں:

حرارے	۱۶۲
سوڈیم	۵۸ ملی گرام
لحمیات	۱۲.۸ گرام
حیاتین الف	۱۳۰ ملی گرام
چکنائی	۱۱.۵ گرام
نشاستہ	۰.۷
کیلشیم	۵۳ ملی گرام
حیاتین	۰.۱۰ ج
فاسفورس	۲۰ ملی گرام

انڈے میں غذائی معدنی نمک بھی پائے جاتے ہیں۔ انڈے کو ہر موسم اور ہر عمر میں استعمال کیا جاسکتا ہے۔ انڈے کا استعمال نظر کو تقویت بخشتا ہے، بصارت بڑھتی ہے، عام جسمانی قوت کے علاوہ دماغ اور آنکھوں کو طاقت دیتا ہے۔ بزرگی اور عام بیماریوں کے بعد کمزوری کو دور کرنے کے لئے انڈے کی غذائی اہمیت ہمیشہ سے مسلم رہی ہے۔ انڈے ابال کر چھیل کر سفیدی اور زردی سمیت استعمال کیا جاتا ہے۔ انڈے کے استعمال کا مناسب طریقہ یہ ہے کہ انڈے کو پانی میں اتنی دیر تک ابالا جائے کہ اس کی سفیدی پک جائے اور زردی پکنے کے قریب پہنچ جائے۔ یعنی پورے طور پر نہ پکے (نیم برشت) اس پر ذرا سا نمک اور پیسی ہوئی مرچ چھڑک کر کھایا جائے یا پھر

انڈے کو دودھ میں پھینٹ کر شہد سے میٹھا کر کے پینا مفید ہے۔ انڈے کے اندر جو سفیدی اور پھر اس میں جو زردی ہوتی ہے سب سے مفید یہی ہوتی ہے۔ انڈے تیز آنچ پر نہیں پکانے چاہئیں اور نہ زیادہ سخت پکانا چاہیے کیونکہ اس طرح اس کے اندر موجود سفیدی اور پھر زردی کے جو ہر موثرہ زائل ہو سکتے ہیں اس لئے لوگ عام طور پر ہاف (نیم ابلے) انڈے استعمال کرتے ہیں تاکہ انڈے کی توانائی سے فائدہ اٹھایا جاسکے۔ تیز آنچ پر انڈے کے اندر موجود پروٹین ضائع ہونے کا خدشہ ہوتا ہے اس لئے ہمیشہ معتدل آگ پر پکانا چاہیے۔ انڈے کس قدر استعمال کئے جائیں اس بارے میں اختلاف رائے پایا جاتا ہے ایک خیال ہے کہ انڈے زیادہ سے زیادہ استعمال کئے جاتے ہیں ان سے نقصان کیا فائدہ ہی ہوگا۔ دوسری طرف یہ ہے کہ انڈوں کا زیادہ استعمال کرنے سے عارضہ قلب ہو سکتا ہے کیونکہ انڈوں کی زیادتی کو لیسٹرول کو بڑھاتی ہے۔

ہیں جب کہ براہ راست قلب کے امراض سے ہر سال ۷ ملین افراد ہلاک ہو جاتے ہیں۔ دنیا میں مرض قلب کے سلسلے میں ہونے والے سب سے بڑے اور وسیع مطالعے کے آخری عشرے کے نتائج کے مطابق ان امراض میں اب مرد کم اور خواتین زیادہ مبتلا ہو رہی ہیں، کیونکہ ۳۵-۶۳ سال کی عمر کی خواتین میں تمباکو نوشی بڑھ رہی ہے۔ یہ رجحان دنیا کے تمام ملکوں میں پایا جاتا ہے۔

عالمی ادارہ صحت کی امراض قلب کی حالیہ کانگریس میں پیش کی جانے والی اس اہم رپورٹ کے اعداد و شمار اور معلومات قلب کے ڈیڑھ لاکھ حملوں اور اس مرض کے ایک لاکھ اسی ہزار پرخطر عوازل کی رپورٹوں پر مشتمل اور بنی ہیں۔ رپورٹ کے مطابق عام طور پر امراض قلب کی شرح کم ہو رہی ہے جب کہ مشرقی یورپی ملکوں اور چین میں کچھ اضافہ ریکارڈ کیا گیا ہے۔ موثر علاج و معالجات کی وجہ سے اب حملہ قلب سے بچ نکلنے کے امکانات ماضی کے مقابلے میں زیادہ روشن ہو گئے ہیں۔ اس کے علاوہ اب یہ بات بھی محسوس ہو رہی ہے کہ مرد یہ مسئلے زیادہ بہتر طور پر برداشت کر رہے ہیں، جب کہ خواتین میں یہ شرح سست رفتاری سے کم ہو رہی ہے اور ان میں تمباکو نوشی بڑھ رہی ہے۔ مستقبل کے لئے یہ کوئی اچھی علامت نہیں ہے۔

خزاں اور جسم

قدیم طبوں، طب چین، آیوریدک اور طب اسلامی کے مطابق خزاں کا موسم بالخصوص پھیپھڑوں کیلئے مضر ثابت ہوتا ہے۔ چنانچہ اس موسم میں پھیپھڑوں کی بھرمار ہوتی ہے۔ ناک بہتی ہے، گلا خراب رہتا ہے اور کھانسی ہوتی ہے اور یہ تکالیف رات اور دن کے کسی بھی حصے میں ہو سکتی ہیں، اس لئے ان کا مقابلہ کرنے کیلئے ضروری دوائیں وغیرہ پہلے ہی سے فراہم رکھنی چاہئیں۔ کوئی اچھا بام کھولتے پانی میں ڈال کر اس کی بھاپ لینے سے ناک کی اندرونی جلد نرم سے محفوظ رہے گی تو گلے کی خراش کو بھی آرام آئے گا۔ اسی طرح گرم پانی میں آدھائیوں نچوڑ کر خالص شہد ملا کر اس کی چسکیاں لینے سے بھی آرام پہنچے گا

ایک پیالی گرم قبو سے میس لوٹک، دارچینی، سیاہ مرچ اور سوٹھ کے سنوف کی ایک چٹکی

جدید طبی تحقیق

شکر اور بچوں کی ذہانت

یہ خیال بہت عام ہے کہ بچوں میں مٹھی اشیاء کی طلب فطری ہوتی ہے۔ مٹھاس نہ لے تو ان کا رویہ بدل جاتا ہے اور ان کی ذہنی صلاحیتیں گھٹ جاتی ہیں۔ نیوا انگلینڈ جرنل آف میڈیسن کی ایک رپورٹ کے مطابق ماہرین نے ۳ سے ۱۰ سال کے ۲۸ بچوں پر اس سلسلے میں تجربات کئے۔ ان میں سے ۲۳ کے بارے میں یہ سمجھا جاتا تھا کہ شکر کی کمی سے ان کے رویے میں تبدیلی اور ذہنی صلاحیتوں میں پستی آ جاتی ہے۔ ان میں سے ۲۵ کے بارے میں یہ خیال تھا کہ وہ نارمل ہیں۔ ان بچوں کو تین تین ہفتوں تک تین مختلف قسم کی غذا میں کھلائی گئیں۔ ایک میں شکر بہت تھی تو دوسری غذا اسپرٹیم اور تیسری سکرین پر مشتمل تھی۔ ان تینوں میں مٹھاس کی سطح امریکی بچوں کی روزمرہ کی سطح سے بہت زیادہ تھی۔ والدین کو ان غذاؤں کے بارے میں کچھ نہیں بتایا گیا تھا۔ ان کے معلمین کو بھی بے خبر رکھا گیا تھا۔ والدین اور ان بچوں کے اساتذہ کے مشاہدے کے مطابق ان بچوں کا رویہ اور ذہنی صلاحیتیں دوسرے بچوں جیسی ہی رہیں۔ تحقیق و مطالعے کے بعد ماہرین اس نتیجے پر پہنچے کہ بچوں میں تبدیلی کے اسباب اسکول اور گھر میں ان کے ساتھ روئے اور حالات ہوتے ہیں۔ شکر کی کمی بیشی کا اس سے کوئی تعلق نہیں۔

امراض قلب کی تازہ عالمی صورت حال

دنیا میں ہر سال ۱۵ ملین افراد قلب اور شریانوں کے امراض کی وجہ سے ہلاک ہو رہے

ڈال کر اسے شہد سے میٹھا کر کے پینے سے بھی بہت فائدہ ہوتا ہے۔ اس سے ناک کھلنے کے علاوہ گلابھی صاف ہو جاتا ہے اور جسم میں حرارت کے بڑھنے سے سردی کا زور ٹوٹ جاتا ہے۔ گھر میں بنفشہ اور برگ تلسی تازہ یا خشک موجود رہے تو ان کی چائے بھی بہت مفید ثابت ہوتی ہے۔

امریکا اور یورپ میں انفوئنزہ کے ٹیکے لگائے جاتے ہیں۔ مغلجین ان ٹیکوں کو خاص طور پر ان بوزھوں کیلئے بہت ضروری قرار دیتے ہیں جو سانس، قلب یا گردوں کے امراض کا شکار رہتے ہیں یا جن کے جسم کا مدافعتی نظام کم زور ہوتا ہے۔

امریکی مائیں اپنا دودھ بیچ دیتی ہیں!

امریکہ میں ماں کے دودھ کی افادیت کا اندازہ اس بات سے لگایا جاسکتا ہے کہ ایسی مائیں جن کے بچے پیدائش کے وقت مر جاتے ہیں یا وہ مائیں جو اپنے بچوں کو دودھ پلانے کے باوجود مزید دودھ رکھتی ہیں وہ کسی بھی میڈیکل سٹور یا ہسپتال میں اپنا زائد دودھ محفوظ کرا دیتی ہیں۔ یہ دودھ بالکل ایسے محفوظ کیا جاتا ہے جیسے بلڈ بینک میں خون بیکنوں میں محفوظ کیا جاتا ہے۔ امریکی مائیں اب اپنے نومولود کو کسی بھی صورت میں مصنوعی دودھ نہیں پلاتیں، البتہ وہ مائیں جن کا دودھ نہیں اترتا، وہ بازار سے ماؤں کا دودھ حاصل کرتی ہیں۔ واضح رہے کہ امریکی ڈاکٹر بچوں کی معمولی بیماریوں کے دوران انہیں کسی قسم کی دوائی بالخصوص ایٹنی بائیونک ادویات نہیں دیتے، بلکہ فطری طریقہ علاج اختیار کرتے ہیں۔ امریکہ اور اس جیسے ترقی پذیر ملک میں بچوں کو قوم کی امانت سمجھا جاتا ہے یہی وجہ ہے کہ وہاں کے ڈاکٹر بچوں کی پرورش کا انحصار صرف ان کی ماؤں پر نہیں کرتے وہ ماؤں کو نہ غلط مشورہ دیتے ہیں اور نہ انہیں مصنوعی دودھ پلانے دیتے ہیں۔ ان تمام ترقی پذیر ملکوں کے کسی بھی ہسپتال اور ایکسٹراکٹس میڈیا میں مصنوعی دودھ ساز کمپنیاں نہ اپنا اثر رکھتی ہیں اور نہ ہی تشہیر کر سکتی ہیں۔ لیکن اپنے ملک کو دیکھئے تو آپ پریشان ہو جائیں گے اور جب آپ کو یہ معلوم ہو گا کہ یہاں کے بیشتر بچے ہسپتال اور وارڈوں چلتے ہی ان کمپنیوں کے دم سے ہیں تو آپ

حیرت زدہ رہ جائیں گے۔

بچوں کے دانت ٹیزھے کیوں ہوتے ہیں؟

پاکستانی بچوں میں دانتوں کی بیماریوں کا روز افزوں اضافہ نہایت تشویش ناک صورتحال پیدا کر رہا ہے۔ ماہرین اس بات سے پریشان ہیں کہ بچوں کو دانتوں کے امراض سے نہ بچایا گیا تو ان کی صحت کی ضمانت نہیں دی جاسکتی۔ آرٹھروڈنٹس ڈاکٹر گیتی فاطمہ کا کہنا ہے کہ اکثر بچوں میں ٹیزھے دانتوں کا مسئلہ پیدا ہو رہا ہے جو مردوثی ہونے کے علاوہ چونکی اور انگوٹھے کے استعمال فیڈر سے دودھ پینے چوٹ لگنے سے لاحق ہوتا ہے۔ انہوں نے کہا کہ ٹیزھے دانت بچوں کی شخصیت متاثر کرتے ہیں۔ بالخصوص لڑکیاں نفسیاتی مریض بن جاتی ہیں اور انہیں سوتے وقت سانس لینے میں بھی دشواری ہوتی ہے۔ لہذا بچوں کے دانتوں پر بچپن سے ہی توجہ دینی چاہیے۔

ڈبل بیڈ سے کمر درد اور مردانہ کمزوری لاحق ہوتی ہے

یورپی اور امریکی ڈاکٹروں نے بالآخر اپنے ایک اور اصول کو خیر باد کہنے کا فیصلہ کر لیا ہے اور اپنی تہذیب و ثقافت کو طبی اصولوں سے ہم آہنگ کرنے کے لئے میاں بیوی کو الگ بستروں پر سونے کی ہدایت کی ہے۔ نفسیاتی مغلجین کا کہنا ہے کہ ڈبل بیڈ پر اکٹھے سونے والے میاں بیوی جنسی رابطہ میں بے اعتدالی کا شکار ہو جاتے ہیں اور ایسے مردوں میں عورتوں جیسی حیات آ جاتی ہیں۔ ایسے مرد مردانگی کا پیکر نہیں ہوتے اور وہ سخت کام کرنے سے گھبرا جاتے ہیں۔ اکٹھے سونے سے عورتوں کو بھی بعض نسوانی امراض لاحق ہو جاتے ہیں جبکہ مردوں میں ڈیپریشن اور کمر درد کا مرض عام بیماری بن جاتا ہے۔ یورپی ماہرین طب کے مطابق ڈبل بیڈ ان ممالک کی تہذیب کا حصہ ہے مگر فطری انداز میں جینے کے لئے ڈبل بیڈ کو ترک کرنا بھی ضروری ہے۔ محققین کا کہنا ہے کہ الگ بستر پر سونے والے مردوں میں برداشت کی قوت بڑھتی ہے اور روزمرہ زندگی کے معمولات بچتا ہے ہوئے انہیں تسکین نہیں ہوتی۔

زیادہ تر پاکستانی بڑے حجم کی مچھلی کھانا پسند کرتے ہیں

پاکستان میں مچھلی کا استعمال بڑھ گیا ہے اور موسمی تبدیلی کے ساتھ ہی پاکستانی عوام

کی غذائی ضروریات میں بھی تبدیلی واقع ہونا شروع ہو گئی ہے۔ اکتوبر سے دسمبر میں مچھلی کے روزانہ کاروبار کی مالیت کا اندازہ 40 سے 50 لاکھ روپے ہے جب کہ ملک میں فی کس مچھلی کا اوسط استعمال 3.09 کلو ہے جو کہ یورپ کے مقابلے میں 17 کلو اور جاپان کے مقابلے میں 75 کلو سالانہ کم ہے۔

ملک میں اس وقت 5600 سے زائد مچھلی فارم ہیں۔ جن میں سے اکثریت سندھ اور پنجاب میں ہے جن میں ہر سال 30 سے 35 فارم کا اضافہ ہو رہا ہے۔ ملک میں 1999-2000ء کے دوران اندازاً 6 لاکھ 27 ہزار میٹرک ٹن مچھلی پیدا کی جائے گی جس میں سے سمندری مچھلی 452000 میٹرک ٹن جب کہ تازہ پانی کی مچھلیوں کا حصہ 175000 میٹرک ٹن ہے۔

عالمی ادارہ خوراک کے مطابق بحر ہند اور بحر عرب کا شمال مغربی علاقہ جہاں پاکستان واقع ہے مچھلی کی پیداوار کے لحاظ سے دنیا کا درخیز ترین حصہ ہے۔ مناسب شعور و ترقی کی سہولیات نہ ہونے کے باعث پکڑی جانے والی مچھلی کا 25 فیصد منڈی تک پہنچنے سے پہلے ہی خراب ہو جاتا ہے۔ ملک میں مچھلی کی خرید و فروخت کی دو بڑی منڈیاں لاہور اور کراچی میں ہیں۔ ’ہوٹل موری‘ تھیلا گراس کارپ تازہ پانی جب کہ سائنس اور ایسٹ سمندری پانی والی عوام کی پسندیدہ مچھلیوں کی اقسام ہیں۔ ملک میں مچھلی کی قیمت کا تعین ان کے سائز اور وزن کو مد نظر رکھ کر کیا جاتا ہے۔ پاکستانی عوام کی کثیر تعداد بڑے سائز کی مچھلیاں کھانا پسند کرتی ہے۔ تاہم ماہرین کے مطابق مچھلی کھانے کا بہتر سائز ایک سے ڈیڑھ کلو کا ہوتا ہے۔

طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ پاکستانیوں کے لئے مچھلی کا گوشت انتہائی موزوں ہے۔ پاکستانی گوشت خور ہیں۔ مگر غذائی حادثات کے باعث یہاں بیمار جانوروں کا گوشت بھی عام بکتا ہے۔ جس سے بیماریاں پھیلتی ہیں۔ اس لئے پاکستانیوں کو چاہیے کہ وہ مچھلی کا گوشت کھایا کریں۔

کینسر کے مریضوں کے لئے امید

برطانوی سائنسدانوں نے ایسا نیا بین دریافت کر لیا ہے۔ جس سے پتہ چل سکے گا کہ

کینسر کی عام ادویات مریضوں پر کیا اثر کریں گی۔ ڈبلیو ایکسپریس کے مطابق نئے ٹیسٹے نشاندہی ہو جائے گی کہ کیوتھرائپ کا کینسر کے مریضوں پر کیا رد عمل ہوگا۔ اس سے مریض انتہائی مضر اثرات والی ادویات اور علاج سے بچ سکیں گے۔ نیو انگلینڈ جرنل آف میڈیسن میں شائع ہونے والی تحقیق میں اسے کینسر کے مریضوں کے لئے ’نئی امید‘ قرار دیتے ہوئے کہا گیا ہے کہ یہ ٹیسٹ آئندہ سال تک دستیاب ہوگا۔

خواتین زیادہ عمر تک ماں بن سکیں گی

کہتے ہیں عورت کے اندر ماں بننے کی خواہش کبھی نہیں مرتی۔ مگر ہمارے ہاں چالیس سال سے اوپر اور بالخصوص پچاس سال کی عمر کو پہنچتے ہی عورتوں میں فطری طور پر ماں بننے کی صلاحیت ختم ہو جاتی ہے۔ اب ان عورتوں کے لئے یہ خوشخبری ہے کہ وہ اب زیادہ عمر تک ماں بن سکیں گی۔ برطانوی اخبار دی ٹائمز کے مطابق ہالینڈ کے سائنسدانوں نے تجربات میں ایک ایسا ہارمون دریافت کیا ہے جو حیض کی قدرتی بندش کا عرصہ بڑھا دے گا اور اس ہارمون کے استعمال سے انڈے بننے کے عمل کو بہتر کر دیا جائے گا جس سے خواتین زیادہ عمر تک بچے پیدا کرنے کی صلاحیت حاصل کر سکیں گی۔

ماٹوں کا چومنا بچوں کی موت کا باعث بن سکتا ہے۔

مشرقی معاشرے میں ماں کی اپنے بچے سے محبت کا اظہار بڑا زراں ہے۔ وہ اسے سینے کے ساتھ بچھنچ کر اس کی معصوم اداؤں پر اپنا آپ بچھاؤ کرنے کے لئے اسے بے تحاشا چومتی نظر آتی ہیں۔ ہمارے ہاں بچوں سے اظہار محبت اور لہجگی کے لئے چومنا ایک روایت ہے اور ہر وہ شخص بھی بچوں کو چومنے سے نہیں کتراتا جو بے شک بیماری کیوں نہ ہو۔ لیکن مغربی طبی ماہرین نے ان لوگوں بالخصوص ماؤں کو خبردار کیا ہے کہ وہ بچوں کو چومنا چھوڑ دیں کیونکہ ان کے چومنے سے بچہ مر بھی سکتا ہے۔ برطانوی اخبار ڈیلی ٹیلیگراف کے مطابق ڈاکٹروں کو یقین ہے۔ معدے کے السر اور دل کی بیماریوں سے متعلق عام بیکٹیریا بچوں میں اچانک موت کا باعث بنتا ہے۔

انہوں نے کہا کہ بیمار والدین کے بچوں کو چوسنے سے تھوکر ان کے منہ میں منتقل ہونے کے ساتھ انفیکشن کے بھی داخل ہونے کا امکان ہوتا ہے۔ ماہرین نے کہا کہ انہوں نے اچانک مرنے والے 90 فیصد بچوں کے نشوونامے میں ایچ آئی وی کی دریافت کیا ہے جو اچانک موت کی وجہ بنتا ہے۔ مائیکسٹر یونیورسٹی کے ڈاکٹر جونا تھن کیمر نے کہا کہ والدین کو بچے میں تھوکر منتقل کرنے اور اس کی چوٹی یا فیڈر بھی اپنے منہ میں لینے سے گریز کرنا چاہیے۔

گروہوں کی صفائی کے لئے عمر کی حد مقرر کرنا درست نہیں

گروہوں کی صفائی کے لئے عمر کی حد مقرر کرنا درست نہیں ہے۔ یہ بات برطانوی تحقیق کاروں کی طرف سے جاری کردہ ایک تازہ ترین رپورٹ سے سامنے آئی ہے۔ تحقیقاتی رپورٹ کے مطابق بڑھاپے میں ناکارہ ہو جانے والے گروہوں کی صفائی کرانے والے بھی اکثر اوقات نوجوان مرلیضوں کی طرح طویل عرصہ تک زندہ رہتے ہیں۔ رپورٹ کے مطابق اس تحقیق کے لئے 70 سالہ اور اس سے بھی بوڑھے 125 مرلیض منتخب کئے گئے جن کے گروے فیل ہو چکے تھے۔ گروہوں کی صفائی کے بعد ان میں زندہ اور معمول کی زندگی گزارنے والوں کا تناسب 71 فیصد رہا جبکہ نوجوان مرلیضوں میں یہ تناسب 63 فیصد ریکارڈ کیا گیا جبکہ مذکورہ بوڑھوں کی علاج کے بعد بدنی حالت بھی درست پائی گئی۔

میگنیشیم انسانی صحت کے لئے ضروری ہے

انسانی بدن کی نشوونما کے لئے میگنیشیم نہایت اہم جزو کی حیثیت رکھتا ہے۔ جدید سائنس نے تقریباً 1928ء میں یہ کھردیا ہے ہڈیوں کے جلانے سے جو راکھ بنتی ہے۔ اس میں میگنیشیم کا عنصر شامل ہوتا ہے۔ ایک صحت مند انسان اور بالخصوص نوجوانوں کے لئے میگنیشیم کی مقدار کتنی ہونی چاہیے تاہم یہ طے نہیں ہو سکا البتہ طبی محققین کا کہنا ہے کہ قدرتی خوراک میں میگنیشیم کی کافی مقدار پائی جاتی ہے۔ جو ایک صحت مند فرد کے لئے کافی ہوگی۔

ایک تحقیق کے مطابق جن مرلیضوں کا علاج بذریعہ سرجری کیا جاتا ہے یا وہ مرلیض

جنہیں پیشاب بار بار آتا ہے یا جو یا ہیٹس میں مبتلا ہیں ان میں میگنیشیم کی مقدار کم ہو جاتی ہے۔

دمہ کی نئی دوا تیار کر لی گئی

دمہ ایک مہلک بیماری ہے اور ماحولیاتی آلودگی کے باعث تیزی سے پھیل رہی ہے۔ اگرچہ اس کا مستقل علاج دریافت نہیں کیا جاسکا تاہم سائنس دان پرامید ہیں کہ مختلف تجربات کے بعد دمہ کی دوا بھی تیار کر لی جائے گی۔ ایک رپورٹ کے مطابق برطانوی سائنسدانوں نے ایک نئی دوا ایجاد کر لی ہے جو دمہ کے علاج کے لئے تیر ہدف ہے اور اس سے دمہ کے حملہ سے متاثر ہونے والے پانچ لاکھ افراد میں سے نصف کا علاج ممکن ہو سکے گا۔ گزشتہ روز ایک کانفرنس کو بتایا گیا کہ یہ دوا "ڈولیر" انجکشن کی صورت میں دی جاسکتی ہے اس کا ہدف خون میں ایک کیمیکل ہوتا ہے اور اس سے دمہ کا حملہ رک سکتا ہے اس پر برطانیہ میں آزمائش کی گئی اور اس سے پتہ چلا ہے کہ نصف مرلیضوں نے اسپتال استعمال کرنا بند کر دیے ہیں جبکہ باقی کا اسپتال پر انھما کرک ہو گیا ہے۔

زہر سے کینسر کا علاج ممکن ہے

دنیا کے مہلک ترین زہر سائینائڈ کو کینسر کے خلاف طاقتور ہتھیار کے طور پر استعمال کیا جاسکتا ہے اس بات کا انکشاف لندن کے اسپرمل کالج میں تحقیق نے کیا۔ یہاں ایک سائنسی تقریب کو بتایا گیا کہ پودوں کی طرف سے کیزوں کو ڈور کو دور رکھنے کے لئے سائینائڈ کے پیداواری سسٹم کا پتہ لگایا گیا ہے اسی میکزم کو آگے بڑھا کر انجینیئر ادویات تیار کی جاسکتی ہیں۔

ملٹھی کا امریکہ میں استعمال

امریکہ میں ہرمل میڈیسن تیزی سے فروغ پا رہی ہیں۔ ایک تازہ رپورٹ کے مطابق وہاں مقیم پاکستانی اطباء نے ملٹھی کے ذریعے بہت سے امراض کا علاج کر دیا ہے۔ تحقیق کے مطابق ملٹھی اعضا کو قوت دیتی ہے، صفراء کی گری ختم کرتی ہے، پیشاب آور ہے، دمہ کے لئے مفید ہے، بادی دور کرتی ہے، حیض جاری کرتی ہے، بھوک کو بڑھاتی ہے۔

دوڑ لگائیں زندگی بڑھائیں

ہمارے طبیب صدیوں سے انسان کو ورزش کی تلقین کرتے آ رہے ہیں۔ اطباء کی تحقیق

نے یہ بھی ثابت کیا ہے کہ صحت کے لئے متوازن خوراک کے علاوہ جو چند ضروری ہے وہ ورزش صبح کی سیر یا جاگنگ ہے۔ مگر ہم مشرقی لوگ اینڈو کی کم اور غیروں کی ہدایات پر زیادہ عمل کرنے والے لوگ ہیں۔ لیکن اب غیروں کے ماہرین طب کی بھی سن لیجئے وہ کیا کہتے ہیں۔ برطانوی جریدے میں شائع ہونے والی تحقیق میں کہا گیا ہے کہ باقاعدہ جاگنگ (دوڑ) سے مردوں کی زندگی بڑھ جاتی ہے۔ کوپن ہیگن میں ڈیشن کارڈیالوجسٹس نے مختلف عمروں کے 45 سو مردوں کے اعداد و شمار اکٹھے کیے ان میں سے جو روزانہ جاگنگ کرتے تھے ان کی عمر دوسروں سے زیادہ پائی گئی۔

خلائی پھل گوبھی

مشرق میں تو گوبھی ایک لذیذ مگر بادی ہیزی کے طور پر مشہور ہے اور اکثر لوگ اسے کھانے سے پرہیز بھی کرتے ہیں مگر اب خبر آئی ہے کہ امریکہ کے سابق صدر ریش نے گوبھی کو دانت ہاؤس سے باہر نکالنے کا مطالبہ کیا ہے جبکہ سائنس دان اسے مستقبل میں خلائی ہیزی قرار دے رہے ہیں۔ فرانسیسی ماہرین نے کہا ہے کہ گوبھی میں وٹامن کے (K) وافر مقدار میں موجود ہے۔ یہ وٹامن طویل عرصے کے خلائی سفر میں خلا بازوں کی ہڈیوں کی کثافت کو کم ہونے سے روکتا ہے۔

گوشت انڈے نہ کھانے والے بچوں کی یادداشت کم ہو سکتی ہے

گوشت انڈے نہ کھانے والے بچوں کو یادداشت کی کمی کا مسئلہ درپیش آنے کا خدشہ ہوتا ہے۔ برطانوی اخبار کے مطابق ہالینڈ میں ایک حالیہ تحقیق میں کہا گیا کہ صرف ہیزی خور بچوں میں وٹامن ب 12 کی کمی ہو جاتی ہے جس سے یادداشت میں کمی اور اشکال کو سمجھنے میں دشواری پیش آتی ہے۔ یہ وٹامن گوشت انڈوں میں ہی پایا جاتا ہے اگر یہ کمی زیادہ ہو جائے تو انہی اور اعصاب کو بھی نقصان پہنچ سکتا ہے۔

کینسر سے بچنے کے لئے جراثیم ضروری ہیں؟

جراثیم سے پاک بچپن گزارنے والے جوانوں میں کینسر کا خطرہ زیادہ ہو سکتا ہے۔ "سنڈے ٹائمز" کے مطابق راجر ڈالسن نے اپنی نئی تحقیق میں کہا کہ جو بچے ابتدائی زندگی میں انتہائی صاف ماحول میں پرورش پاتے ہیں ان کا مدافعتی نظام کمزور ہو جاتا ہے اور وہ بعد میں کینسر

سمیت دیگر سنگین بیماریوں کے خلاف مضبوط دفاع نہیں کر پاتے۔ انہوں نے کہا کہ ڈاکٹروں نے کینسر انفیکشن، وائرس اور کینسر کی ایک خاص قسم میں تعلق دریافت کیا ہے۔ تحقیقی ٹیم میں اٹلی کے کینسر انسٹیٹیوٹس اور یونیورسٹیوں کے ماہرین شامل ہیں۔

کام کا دباؤ.....

کام کے بہت زیادہ دباؤ سے صرف نروس سسٹم ہی متاثر نہیں ہوتا بلکہ یہ کمزور و کا باعث بھی بن سکتا ہے۔ ڈبلیو ایکسپریس کے مطابق امریکی تحقیق میں پہلی مرتبہ کمزور اور ذہنی دباؤ میں تعلق دریافت کرتے ہوئے کہا گیا ہے کہ ذہنی دباؤ کی کیفیت میں انسان جب اپنی جگہ سے حرکت کرتا یا کوئی سامان اٹھاتا ہے تو اس صورت میں اعصاب جو پہلے ہی تھک چکے ہوتے ہیں تو اس کام کا بارہراست دباؤ بڑھ کر ہڈی پر پڑتا ہے۔ یہی کام اگر خوشگوار ماحول میں کیا جائے تو اس سے جسم پر کوئی منفی اثرات نہیں ہوتے۔

یادداشت کیلئے پر سکون نیند

سائنسدانوں نے جدید تحقیق سے یہ ثابت کر دیا ہے کہ انسان کی نیند ذہن میں باتیں رکھنے اور نئے طور پر باتیں کیلئے کی صلاحیتوں میں اضافہ کر دیتی ہے۔ بی بی سی کے مطابق عرصہ دراز سے سائنس دان اس بات پر اصرار کر رہے تھے کہ یادداشت بہتر بنانے میں سکون کی نیند بہت اہم کردار ادا کرتی ہے، اس کے علاوہ نئے ہنر کیلئے بھی ضروری ہے کہ آپ مکمل طور پر پرسکون نیند کے مزے لیں۔ امریکہ میں ڈاکٹروں نے تجربے کی غرض سے بعض افراد کو معے حل کرنے کیلئے دیئے، ان افراد کو مسلسل 30 گھنٹے تک جگایا گیا، بعد ازاں انہیں سونے کی اجازت دے دی گئی، جب ان سے معہ دوبارہ حل کرایا گیا تو ان کی کارکردگی اچھی نہ تھی۔ لیکن جو لوگ معہ کیلئے کے بعد فوراً سو گئے تھے، ان کی کارکردگی بہت اچھی رہی۔ اس تحقیق سے یہ بات واضح ہو گئی ہے کہ پرسکون نیند انسانی صحت کے لئے اشد ضروری ہے اور اس موضوع پر مزید تحقیق کی جائے گی۔

کولیسٹرول کم کرنے والی ادویات سے بھولنے کے مرض کو روکا جاسکتا ہے
کولیسٹرول کم کرنے کے لئے دی جانے والی دواؤں سے بھولنے کے مرض کو روکا جاسکتا ہے

سکتا ہے۔ برطانوی اخبار کے مطابق ڈاکٹروں نے کہا کہ خون میں چکنائی کو کم کرنے کے لئے استعمال کی جانے والی ادویات سے دورمیاں اور بڑی عمر کے لوگوں میں الزائمر کو کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔ الزائمر سوسائٹی کے ڈائریکٹر ڈاکٹر رچرڈ ہاروے نے کہا کہ تحقیق میں بھولنے کے مرض اور خون کی شریانوں میں قلعہ کا پتہ چلایا گیا ہے، جس کی مدد سے اس مرض پر قابو پایا جائے گا۔

دماغی امراض میں مبتلا لوگ سگریٹ نوشی کرتے ہیں

سائنس دانوں اور ماہرین کا کہنا ہے کہ جو لوگ دماغی امراض میں مبتلا ہوتے ہیں وہ سگریٹ نوشی کرتے ہیں۔ لی بی سی کے مطابق ان کا کہنا ہے کہ امریکہ میں فروخت ہونے والے آٹھ سگریٹ دماغی مریض پیتے ہیں۔ ہارورڈ اور میساچوسٹس کے کیمریج ہسپتال کے ماہرین کی ایک ٹیم نے تحقیقات کے دوران معلوم کیا ہے کہ ایسے افراد جن کو عام نوعیت کے خوف سے لے کر مایوسہ لیا جیسے ذہنی امراض کا سامنا ہوتا ہے ان میں تمباکو نوشی کرنے کا امکان دو گنا ہوتا ہے۔ تحقیق کے سربراہ ڈاکٹر کیرن ایس کا کہنا ہے کہ سنگین ذہنی امراض سے متاثرہ مریضوں کے ذہن کا ایک حصہ تو یہ ہے کہ انہیں تمباکو نوشی کرنے دی جائے۔ ذہنی امراض کے ادارے میں ایسے مریضوں کو سگریٹ فراہم کی جاتی ہے جن کا رویہ بہتر ہوتا ہے ان کا کہنا ہے کہ تمباکو نوشی ترک کرنے کی مہم میں ذہنی طور پر بیمار افراد کی مدد کرنا چاہئے۔ انہوں نے سگریٹ ساز کمپنیوں پر تنقید کی ہے کہ وہ اپنی اشتہاری مہم میں ایسے افراد کو نشانہ بناتے ہیں جو سب سے زیادہ متاثر ہوتے ہیں۔ بتایا گیا ہے کہ امریکہ میں 40 فیصد سے زائد سگریٹ ایسے افراد خریدتے ہیں جن کو ذہنی امراض کا سامنا ہوتا ہے۔

ماں کا دودھ پینے والوں کو بلڈ پریشر

اور دل کی بیماریوں کا خطرہ کم ہوتا ہے

ماں کا دودھ پینے والے بچوں کو آئندہ زندگی میں بلڈ پریشر اور دل کی بیماریوں کا خطرہ کم ہوتا ہے۔ ”دی ایکسپریس“ کے مطابق لندن کے ایک گریٹ آرمنڈ ہسپتال کے ڈاکٹروں نے کہا ہے کہ ہائی بلڈ پریشر کا ابتدائی خوراک سے گہرا تعلق ہے۔ ماں کا دودھ پینے والوں میں ہائی بلڈ پریشر کا خطرہ 17 فیصد جبکہ دل کی بیماریوں کا 15 فیصد کم ہوتا ہے۔

بائی پاس آپریشن سے ذہنی صلاحیت کم ہو سکتی ہے

بائی پاس آپریشن سے ذہنی صلاحیت میں کمی ہو سکتی ہے۔ ”دی ٹائمز“ کے مطابق نیو انگلینڈ جرنل آف میڈیسن میں شائع امریکی ڈاکٹروں کی تحقیق میں کہا گیا کہ آپریشن کے پانچ سال بعد مثنیٰ اثرات سامنے آتے ہیں اور یادداشت میں کمی کسی نکتہ پر توجہ مرکوز کرنا اور حاضر جوابی کم ہونا شروع ہو جاتی ہے اور مریض پہلے کی طرح دماغی طور پر تیز نہیں رہتا۔

صاف ستھرے بچے دمہ کی زد میں

اکثر تیار ہونے والے بچوں کو دمہ لاحق ہونے کا خطرہ کم ہوتا ہے۔ برٹش میڈیکل جرنل میں شائع ہونے والی ایک نئی ریسرچ رپورٹ کے مطابق حفظانِ صحت کے اصولوں کے مطابق صاف ستھرے جدید طرز زندگی اپنی بیکس پر غیر معمولی انحصار اور ایکسٹینشن کی وجہ سے دمہ کی شرح بڑھ رہی ہے۔ رپورٹ کے مطابق ابتدائی سالوں میں وائرل انفیکشن سے بچوں میں دمہ کے خلاف قوت مدافعت بڑھتی ہے اور باقی ناک والے بچے دمہ سے بچ رہتے ہیں۔ گزشتہ تحقیق میں یہ بات سامنے آئی تھی کہ موشیوں کے فارموں کے قریب اور بڑے گھرانوں میں پر دان چڑھنے والے بچے دمہ سے محفوظ رہتے ہیں۔

یرقان کے علاج کے لئے ہلدی اور کالا نمک فائدہ مند ہیں

یرقان سے انسان کا جگر متاثر ہوتا ہے۔ لی بی سی نے ایک رپورٹ میں بتایا ہے کہ ہلدی اس بیماری کا علاج ثابت ہو سکتی ہے اور کالا نمک بھی فائدہ مند ہے۔

انسانی جسم میں مکھی سے آدھے جینز ہوتے ہیں

انسانی جینیاتی ساخت کے بارے میں دو سنگ میل مطالعوں سے یہ انکشاف ہوا ہے کہ انسانوں میں جینز کی تعداد جراثیم جگہ تک کم ہوتی ہے۔ دو سائنسی ٹیمیں 10 سال سے زیادہ عرصے سے اپنے طور پر کم کر رہی تھیں۔ وائس آف امریکہ کے مطابق نئی تحقیق سے یہ انکشاف ہوا ہے کہ ایک اوسط انسانی جسم میں کوئی 35 ہزار جینز ہوتے ہیں جو کہ اس سے کہیں کم ہیں جن کا پہلے تخمینہ لگایا گیا تھا۔ سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ پھلوں پر بیٹنے والی مکھی میں جینز کی تعداد اس سے دو گنا

انٹلی کے سائنسدان ایڈز ویکسین بنانے میں کامیاب ہو گئے

انٹلی کے سائنس دانوں نے ایک ایسا ایڈز ویکسین بنانے کا دعویٰ کیا ہے جس کے استعمال سے اس مرض کے پھیلنے پر قابو پایا جاسکے گا۔ بھارتی ٹیلی ویژن کے مطابق اس ویکسین کو جلد ہی ایڈز کے مریضوں پر آزمایا جائے گا۔ انٹلی کے بار براناسونی نے یوگنڈا جنوبی افریقہ اور اٹلی کے ایڈز کے مریضوں سے لئے گئے نمونوں سے اپنی تحقیق شروع کی۔ 5 سال کی سخت محنت رنگ لائی اور ان کی ٹیم ایڈز ویکسین بنانے میں کامیاب ہو گئی۔ حالانکہ یہ ویکسین ابھی تجرباتی دور سے گزر رہی ہے تاہم ہندوؤں پر کیا گیا تجربہ کافی کامیاب رہا ایڈز کے مریضوں پر سب سے پہلے یہ ٹیسٹ انٹلی کے روم میلان شہر میں ہو گئے۔

دل کے دورے کے فوراً بعد کولیسٹرول

ادویات کا استعمال جان بچاتا ہے

دل کے دورے کے فوراً بعد کولیسٹرول گھٹانے کی ادویات استعمال کرنے سے موت کا خدشہ کم ہو سکتا ہے۔ سویڈش ماہرین نے 19 ہزار دل کے مریضوں کے اعداد و شمار کو مد نظر رکھتے ہوئے بتایا کہ جن مریضوں کو ہسپتال سے فارغ ہونے سے پہلے یا فوراً بعد کولیسٹرول کی ادویات دی گئیں ان میں اگلے ایک سال کے دوران مرنے کی شرح 25 فیصد کم ہو گئی۔ کچھ ڈاکٹر راجی طور پر دل کے دورے کے 3 یا 6 ماہ بعد کولیسٹرول کی ادویات شروع کراتے ہیں۔

ہائی بلڈ پریشر کی اہم علامت --- درد

ہائیوینڈرشی (امریکہ) کے محقق نے ماضی کی ایک ایسی تحقیق کے جدید مطالعے اور تحقیق کی روشنی میں بتایا ہے کہ درد کی بے بسی ہائی بلڈ پریشر کی موجودگی کی علامت ثابت ہو سکتی ہے۔ ہائی بلڈ پریشر میں جتا والدین کے بچوں پر ہونے والی تحقیق سے ظاہر ہوا ہے کہ ان میں درد کے احساس کی شدت اور سطح کم تھی۔ یہ بھی انکشاف ہوا کہ بلڈ پریشر کے شکار والدین کے اکثر بچوں میں ہائی بلڈ پریشر موجود نہیں تھا۔ تحقیق کا مقصد درد کے احساس کی کمی کو علامت قرار دے کر ہائی بلڈ پریشر کا کھوج لگانا ہے۔

ہوتی ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ انسانوں کی جینیاتی ساخت کا راز معلوم ہو جانے پر کینسر جیسی بیماریوں کے علاوہ منشیات کی عادات اور ذہنی امراض کا علاج کیا جاسکتا ہے اور پیداواری نقص دور کئے جاسکتے ہیں۔

بی بی سی کے مطابق بعض سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ نئے جینیاتی خاکے کی بنیاد پر دوا بنانے اور علاج کے نئے طریقے وضع کرنے میں ابھی کئی برس لگیں گے۔ اس کے قانونی اخلاقی اور سماجی مضمرات کے بارے میں بھی تشویش پائی جاتی ہے۔ مثلاً بصرہ کپنیاں اور آجریاے لوگوں کے ساتھ امتیازی سلوک کر سکتے ہیں جنہیں مورد ذہنی بیماریاں ہوں۔

خراثوں اور زیادہ سونے سے دل کا دورہ پڑ سکتا ہے

جو لوگ مسلسل 8 گھنٹے سے زیادہ سوتے، خراثے لیتے یا اکثر غنودگی کی حالت میں رہتے ہیں انہیں دل کے دورے کا خطرہ دوسروں سے زیادہ ہوتا ہے۔ یونیورسٹی آف بٹالوئی ٹیم کے مطابق اس طرح کے لوگ نیند کی ایک بیماری (Sleep Apnea) کا شکار ہوتے ہیں۔ اس بیماری کو پہلے ہی دل کی تکلیف سے منسلک کیا جاتا رہا ہے جس میں چند لمحوں کے لئے سانس رک جاتا ہے۔ علاوہ ازیں جو افراد دن کو سونے کے عادی ہیں ان میں بھی دورے کا خدشہ 10 فیصد زیادہ پایا گیا ہے۔ ٹیم نے 1348 افراد کا سروسکس کریٹنگ پروگرام کے تحت معائنہ کیا۔ انہوں نے کہا کہ جو لوگ بھی اس قسم کی علامات کا شکار ہوں انہیں فوراً ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہیے۔

باقاعدگی سے فضائی سفر کرنے والوں کو

کینسر کا خدشہ زیادہ ہوتا ہے

باقاعدگی سے فضائی سفر کرنے والوں کو کینسر کا خدشہ زیادہ ہوتا ہے۔ ڈبلیو ایسپیرس کے مطابق کیلیفورنیا میں ہونے والی حالیہ تحقیق میں مزید کہا گیا کہ زیادہ بلندی پر پرواز کی تابکاری سے فضائی مسافروں کو چھاتی کے کینسر کا 30 فیصد زائد اور جلدی کینسر کا دو گنا زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔ اس سے بچاؤ کے لئے طویل پرواز کے بعد وٹامن سی اور ای کا استعمال تابکاری کے اثرات سے بچاؤ میں معاون ہوتا ہے۔

بچوں کی ہڈیوں کے نیڑھے اور کمزور ہونے کا مرض کساح کا خاتمہ امریکہ میں 1960ء کے عشرہ میں ہو گیا تھا لیکن یہ مرض اب وہاں دوبارہ لوٹ آیا ہے۔ حیاتیات (دنامن ڈی) کی کمی سے ہونے والے اس مرض میں ہڈیاں نرم پڑ جاتی ہیں اور بچوں کی بڑھوتری پر اس کے بڑے مضر اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ امریکہ میں یہ مرض ان سیاہ فام ماؤں کے ہاں پیدا ہونے والے بچوں میں دیکھا جا رہا ہے جو حیاتیات سے محروم اضافی غذا کھاتے ہیں۔ اب تک ایسے 30 کس سامنے آچکے ہیں۔ واضح رہے کہ جسم میں یہ حیاتیات دھوپ کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے لیکن سیاہ فاموں میں رنگت کی سیاہی دھوپ کی شعاعوں کو جسم میں جذب ہونے سے روکتی ہے۔ جس کی وجہ سے ایسی ماؤں کے دودھ میں حیاتیات ڈی کی 25 فیصد کمی ریکارڈ ہوئی ہے ایسی ماؤں کو اس حیاتیات کی اضافی خوراک کھانے کا مشورہ دیا گیا ہے۔

سکون بخش دواؤں کے استعمال میں اضافہ

مطالین بعض سکون بخش دوائیوں کے لئے بلا ضرورت تجویز کر رہے ہیں۔ یونیورسٹی آف فلوریڈا کے فارماکولوجی کے پروفیسر اور اقوام متحدہ کے بین الاقوامی مارکونکس کنٹرول بورڈ کے رکن ڈاکٹر نیلیا ہارمبا کے مطابق یورپ میں نوزائیدہ بچوں سمیت 10 فیصد آبادی مختلف قسم کے پییزی ڈائزیز یا ام استعمال کر رہی ہے۔ یہی حال امریکہ کا ہے جہاں زیادہ تر ادویات مٹاپے کے علاج کے لئے استعمال ہو رہی ہیں جب کہ حوصلہ بڑھانے والی دوائیوں کی دستی صلاحیت میں اضافے اور بچوں کی پیش فعالیت کم کرنے والی ادویہ بھی استعمال کرائی جا رہی ہیں۔ بعض تعلیمی اداروں کے 40 فیصد طلبہ بہتر بنانے کے مہیصل فنی ڈیٹ استعمال کر رہے ہیں۔ ڈاکٹر ہارمبا کے مطابق اس کی تمام تر ذمہ داری دوا ساز اداروں کی اپنی دواؤں کی فروخت میں اضافہ کرنے کی مہم اور یہ دوائی تجویز کرنے والے ان معالجین پر عائد ہوتی ہے جو اس مہم سے متاثر ہو جاتے ہیں۔

ماں کا دودھ اور حیاتیات الف

نومولود کے زردہ رہنے کا امکان ماں کے دودھ اور حیاتیات الف کے ملنے سے بڑھ جاتا

ہے۔ یہ بات وفاقی وزیر صحت ڈاکٹر عبدالملک کانہی نے جو خود بھی بچوں کے امراض کے ماہر ہیں۔ پچھلے دنوں کراچی میں ایک تقریب سے خطاب کے دوران بتائی۔ انہوں نے کہا کہ صحت مند بچہ صحت مند قوم کی تعمیر کرتا ہے پاکستان میں ہر سال فی ہزار 95 بچے آج بھی ہلاک ہو رہے ہیں۔ انہوں نے بتایا کہ پاکستان میں ہر سال دو لاکھ تیس ہزار بچے اسپتالی امراض سے ہلاک ہوتے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ بچوں کی ہلاکت کی اس شرح میں نومولود کو ماں کا دودھ اور حیاتیات الف (دنامن اے) فراہم کر کے نمایاں کمی کی جا سکتی ہے۔ بچے کو دودھ پلانا اگرچہ ہماری ثقافتی روایات کا عنصر رہا ہے لیکن اب صرف 16 فی صد بچوں کو تین ماہ کی عمر تک ماں کا دودھ پلایا جاتا ہے جو کہ غلط روایت اور رجحان ہے۔

نمٹ کا استعمال

غذا میں نمک شامل کرنے کی کوئی علمی بنیاد نہیں۔ جب قطب شالی (آرکنک) کا تاش کار ایک سال تک اسیکو کے ہمراہ صرف۔ بے نمک گوشت کی غذا پر رہا تب بھی وہ صحت کے لحاظ سے تندرست تھا۔ دراصل ہم سب ضرورت سے زیادہ نمک کھاتے ہیں۔ تہذیب و تمدن اور شہری زندگی اختیار کرنے کے ساتھ نمک کے استعمال میں اضافہ ہوا ہے۔ متمدن ممالک میں بالعموم ۲۰ گرام روزانہ نمک کھایا جاتا ہے۔ اکثر ماہرین کے لحاظ سے غذا میں روزانہ ۳ گرام نمک کافی ہے۔ یہ بات قابل ذکر ہے کہ عالمی ادارہ صحت کا مشورہ ہے کہ غذا میں روزانہ نمک ۵ گرام (ایک چمچ) سے زیادہ نہ کھایا جائے تو فشار خون میں نمایاں کمی آ جاتی ہے۔ نمک کی یہ مقدار قدرتی طور پر غذاؤں سے حاصل ہو سکتی ہے۔ دراصل جن اہلکار نمک کم کرانے سے بلند فشار خون میں متوقع کمی نہیں ہوئی انہوں نے مناسب مقدار میں نمک نہیں گھٹایا۔ پکانے میں نمک کم کیا جائے اور دسترخوان سے نمک دان اٹھا دیا جائے۔ تو اس سے پیدا ہونے والی بیماریوں سے بچا جاسکتا ہے۔

امراض قلب کا نباتاتی علاج

ماہرین نباتات کی طبی تحقیق کے مطابق جن لوگوں کو امراض قلب کی شکایت ہو اور خون

کے جتنے اور دل کے دوسرے حصوں کو نقصان پہنچنے کا احتمال ہو تو وہ روزانہ صبح نہار پان کا پتہ برگ پودینہ سبز اور ادراک ایک تازہ گلاس پانی میں جوش دے کر پیئیں تو فائدہ پائیں گے۔ عضلاتی پٹھوں کی صحت کے لئے شام کو باورنجو یہ برگ گاؤ زبان جوش دے کر چھان لیں اور خیرہ ابریشم حکیم ارشد والا ۲۱ گرام اضافہ کر کے استعمال کریں۔ چار ہفتوں کے مسلسل علاج کے بعد مریض سیر کو اپنا معمول بنالے تو وہ جس کرے گا کرنا پاتی علاج نے اسے قلبی بیماریوں سے محفوظ کر دیا ہے۔ دل کے امراض میں جٹا افران کو چاہیے کہ وہ خون گاڑھا کرنے والی غذائے حیوانی مثلاً گائے کا گوشت چربی کھنی کے علاوہ اردی، بھجڑی، بیکن، گوبھی، سوسز ماش کی دال اور انڈوں سے پرہیز کریں۔ البتہ مرغی پرندوں کا گوشت پتے والی سبزیاں، ٹوکی، ٹینڈے گا جریں بکثرت کھائیں۔

موٹاپے کے ذمے دار پروٹین کا کھوج

جسم میں چربی کے خلاف سب سے زیادہ مرگرم کوششیں امریکہ میں ہو رہی ہیں کیوں کہ مٹاپا اور اس کے عوارض امریکہ کا بہت اہم مسئلہ صحت ہے۔ اس سلسلے میں معروف تحقیق کاروں کے ڈبلیو این 10 پی (WNT-10B) نامی ایک ایسے پروٹین کا کھوج لگایا ہے جو چوہوں میں چربی کے غلیظ بننے سے روکتا ہے اس پروٹین کے گھٹانے سے چربی کے علاو غلیظ بننے سے روکتا ہے اس پروٹین کے گھٹانے سے چربی کے علاوہ عضلات کے ابتدائی غلیظ کی تعداد بھی کم ہوگی۔ اگر مزید تحقیق ومطالعہ کامیاب ثابت ہو گیا تو مستقبل میں اس کی روشنی میں مٹاپا روکنے والی دواؤں کی تیاری ممکن ہو جائے گی۔

مخصوص مہینوں میں صحت مند بچے

سائنس دانوں نے نو رشی کے پروفیسر جان وارنر کے مطابق جو بچے دسمبر سے فروری کے درمیان پیدا ہوتے ہیں وہ عام طور پر انگریز یا دمد اور الرجی سے محفوظ رہتے ہیں۔ اس کے علاوہ جولائی اور اگست میں پیدا ہونے والے بچے بھی عام طور پر الرجی سے پاک رہتے ہیں۔ اس سلسلے میں انہوں نے تحقیق کے لئے بچوں کا سروے شروع کیا ہے۔ یہ سروے ۱۵ برس پر محیط ہوگا۔

تھمبا کو نوشی پر ملازمت سے محرومی

ایران میں تھمبا کو نوشی اور نشیات کے خلاف مہم چل رہی ہے۔ ۱۹۸۳ء سے اب تک ایران میں نشیات کی اسمگلنگ اور استعمال کرنے کے جرم میں دو ہزار افراد کھڑے موت دی جا چکی ہے۔ چند سال قبل پارلیمنٹ میں ایک بل پیش کیا گیا تھا۔ اس بل کے پاس ہونے کے بعد کوئی تھمبا کو نوش فرد سرکاری ملازمت حاصل نہیں کر سکے گا۔ واضح رہے کہ ایران جاپان سے دوا رب ڈالر کی مالیت کے اعلیٰ برائے کے سگریٹ برآمد کرتا رہا ہے۔

گلوکوز جانچنے کا نیا آلہ

امریکی سائنس دان ڈاکٹر روزنفل نے انفراریڈ (بالائے بنفشی شعاعوں) کی مدد سے کام کرنے والا ایک ایسا آلہ ایجاد کیا ہے جس کے ذریعہ سے انگلی سے خون نکالے بغیر گلوکوز کو جانچا جا سکتا ہے۔ ذیابیطس کے مریض روزانہ خون میں گلوکوز کی سطح جاننے کے لئے انگلیوں میں سے پانچ چھ بار خون نکالتے ہیں۔ امریکہ اور دیگر ترقی یافتہ ممالک میں ننھے منے بچے تک اس مرض کا شکار ہیں۔ اس آلے کی ایجاد کے بعد انہیں اپنی انگلیوں کو زخمی نہیں کرنا پڑے گا۔

بچوں کو نہ اچھا لٹے

اکثر گھرانوں میں چھوٹے بچوں کو پیار سے گود میں لینے کے بعد ہوا میں اچھال کر بہت خوش ہوتے ہیں۔ خود بچہ بھی چونک اس سے ڈرتا ہے بڑے اور زیادہ جوش دکھاتے ہیں۔ بچوں کو اس طرح اچھا لٹا نہیں چاہیے۔ اس سلسلے میں کینیڈا کے دارالحکومت ٹورنٹو میں حال ہی میں امریکہ اور کینیڈا کے نیوروسرجنوں کی کانفرنس میں سب نے یہ بات واضح طور پر تسلیم کی کہ بچے کو اس طرح اچھالنے سے اس کے دماغ کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔ اسی طرح اسے گود میں لے کر بری طرح جھنجھوڑنا بھی نہیں چاہیے۔ اکثر اوقات ان دونوں حرکتوں کی وجہ سے بچے کے دماغ اور اس کے اعصابی نظام کو ناقابل اصلاح نقصان پہنچتا ہے۔ بچے کو زیادہ جھنجھوڑنے سے اس کی کھوپڑی کمزور تازہ گردن کے پٹھوں اور ننھے ننھے غیر نمو یافتہ دماغ کو سخت صدمہ پہنچ سکتا ہے۔ اس کی وجہ سے ان میں بڑھوتری کی رفتار متاثر ہوتی ہے تو بعض اوقات وہ بصارت بھی کھو بیٹھتے ہیں بلکہ کبھی

کھار بڑھ کی ہڈی کے مل جانے سے موت بھی واقع ہو سکتی ہے۔ کم از کم دو سال کی عمر تک انہیں نہیں اچھالنا چاہیے۔

استکوز سے خبردار رہیے

اکثر چوگم یا ٹافیاں بنانے والی کمپنیاں اپنی فروخت میں اضافے کے لئے ان کے ساتھ اسکر زیا چکنے والی تصویروں کی پٹیاں بھی فراہم کرتے ہیں۔ برطانیہ سے موصول ایک حالیہ اطلاع کے مطابق جرمنی میں بعض ایسے اسکر ز سخت معز اور خطرناک پائے گئے ہیں۔ ان میں نشہ آور دوا ایل ایس ڈی اور پکے کا عصا (اسٹرکین) لگا ہوتا ہے۔ جس کے بڑے سخت نقصان دہ اثرات مرتب ہو سکتے ہیں۔ سب سے بڑا نقصان تو یہ ہے کہ بچے اس طرح ایسی مخصوص قسم کی ٹافیاں یا دیگر اشیاء باقاعدگی سے خریدنے لگتے ہیں کیوں کہ وہ یوں اس میں شامل نشہ آور ادویہ کے عادی ہو جاتے ہیں۔

حمیری

قدرتی وٹامنز حاصل کریں

وٹامن دراصل نامیاتی مرکب ہوتے ہیں۔ ان کی تاثیر بہت تھوڑی مقدار میں رد ہوتا ہے۔ انسانی زندگی میں نشوونما کیلئے ان کی موجودگی بے حد ضروری ہے ان کے بغیر صحت مکمل نہیں ہوتی اور کوئی نہ کوئی کمزوری ضرور رہ جاتی ہے۔

وٹامن کا حراری توانائی (Caloric Value) میں کچھ حصہ ہے نہ یہ عنصر جزو بدن بن سکتے ہیں، مگر اس کے باوجود ان کی عدم موجودگی سے بہت ساری بیماریاں جنم لیتی ہیں۔ ہم وٹامنز کو درجہ جھوٹوں میں تقسیم کر سکتے ہیں:

1- وہ وٹامن جو پانی میں حل پذیر نہیں ہوتے۔ ان میں وٹامن اے، ڈی، ای اور کے شامل ہوتے ہیں۔

2- وہ وٹامن جو پانی میں حل ہو جاتے ہیں۔

ان کی لمبی فہرست ہے۔ مثلاً

B1 تھامین (Thiamine)

B2 ریوفلاوین (Riboflavin)

B3 کوٹنک ایسڈ (Nicotinic Acid)

B4 بائیوٹین (Biotin)

B5 پنٹوتھنک ایسڈ (Pantothenic Acid)

B6 پائیرڈوکسین (Pyrodoxine)

B7 فوکیک ایسڈ (Folic Acid)

B12 کوبال امین (Cobal Amine)

وٹامن سی (Ascorbic Acid)

وٹامن اے

یہ وٹامن حاصل کرنے کے قدرتی ذرائع:

دودھ، کریم، بالائی، پنیر، مکھن، مچھلی اور اس کا تیل، کھجی، گردے، گوشت، گاجر اور سبز پتوں والی ہنریاں۔

انسان کی روزمرہ ضرورت:

جوانوں میں 5000 بین الاقوامی یونٹ، بچوں میں 2000 یونٹ، حمل اور رضاعت کے دوران 6000 یونٹ۔

فائدے اور کام:

ہمارے جسم میں اس وٹامن کا اصل کام نشوونما ہے۔ جلدی اور بلغمی حملوں کی دہشتی، مرمت اور اس کی تکرانی اس کے ذمہ ہے۔ آنکھوں کی بینائی قائم رکھنے کیلئے اس کا عمل ضروری ہے۔ ہڈیوں کی ساخت پر باختم میں کارآمد خلیوں کی تعمیر و مرمت کرتا ہے۔ انسانی خوراک میں اس کی مطلوبہ مقدار عموماً حیوانی اور نباتاتی خوراک سے حاصل ہو جاتی ہے۔ لال اور سبز رنگ کی سبزیوں میں کیروٹین (Carotene) کی شکل میں یہ پایا جاتا ہے جو (Retinola) ریٹینول میں تبدیل ہو کر وٹامن اے کی ضرورت پوری کر دیتا ہے۔ عام متوازن غذا کھانے والے شخص کو یہ وٹامن باہر سے کمپول، گولیوں یا بائیس کی شکل میں لینے کی ضرورت نہیں ہوتی۔

وٹامن اے کی کمی کی علامات:

اس وٹامن کی کمی سے جلد اور اندرونی جھلیوں میں نقص واقع ہونے لگتا ہے۔ سطحی

خلیات اور زیر جلد خلیات سوکھ جاتے ہیں۔ جلد کھردری ہو جاتی ہے اور اعضاء میں نمایاں تبدیلیاں نظر آنے لگتی ہیں جو مندرجہ ذیل ہیں:

- 1- لعاب دہن پیدا کرنے والے غدود متاثر ہوتے ہیں۔
 - 2- زبان اور حلقوم پر دانے نکلتے ہیں۔
 - 3- زخروں کی اندرونی جھلی سوکھنے لگتی ہے۔ انسان بادی انکسار میں کھانسی کا مریض دکھائی دیتا ہے۔
 - 4- آنکھیں خشک خشک دکھائی دیتی ہیں۔ باہر دانے نکلتے گتے ہیں۔
 - 5- جلد پر خشکی اور پھر کھلی محسوس ہونے لگتی ہے جو تمام جسم پر پھیل سکتی ہے۔
 - 6- بالوں کی جڑوں میں سفید بھوس نظر آتی ہے۔
 - 7- دانتوں کا حنائتی خول (Enamel) کمزور ہو جاتا ہے اور بد نما دکھائی دیتا ہے۔ دانتوں کی چمک بھی غائب ہو جاتی ہے۔
 - 8- آنکھیں بعد میں بالکل بے آب ہو جاتی ہیں۔ آنسو پیدا نہیں ہوتے۔ دھوپ میں چہرہ لگتی ہے۔
 - 9- بچوں کی آنکھیں سیاہی مائل رہتی ہیں۔ یہ بیماری (Xerophthalima) کہلاتی ہے۔ بعد میں (Keratomalacia) کے باعث بینائی جاتی رہتی ہے۔
 - 10- رات کو اندھیرے میں نظر آنا بند ہو جاتا ہے جسے رات اندھا (Night Blindness) کہتے ہیں۔
- وٹامن اے کے فائدے:
- اس وٹامن کی سب سے بڑی خوبی یہ ہے کہ ہمارے جسم کی قوت برداشت بڑھ جاتی ہے اور یہ بہت ساری جراثیمی بیماریوں اور چھوت سے پھیلنے والے امراض کے خلاف مدافعتی نظام کو مضبوط کر دیتا ہے۔

وٹامن B1 تھایا مین:

پانی میں آسانی سے حل ہو جاتا ہے۔ اس کا محلول زرد رنگ کا ہوتا ہے۔ جن غذائی اجناس میں سے ہلکے زرد رنگ کا محلول نکل آئے ان میں وٹامن موجود ہے۔ اگر وہ محلول ضائع کر دیں تو وٹامن ضائع ہو جاتا ہے۔

قدرتی ذرائع:

اٹاج کے دانے، خشک پھلوں کے چھلکے اور پودے کی کھلیں وٹامن بی ون سے بھر پور ہوتی ہیں۔ ان کے علاوہ خیر، اٹے کی زردی، گجلی، گردے، بغیر چھنے آٹے، الوبیا، مٹر، چاول کے چھلکوں میں بکثرت پایا جاتا ہے۔

انسانی ضرورت:

عام طور پر اس وٹامن کی روزانہ ضرورت بہت کم ہوتی ہے۔ اگر آپ متوازن غذا کھا رہے ہیں تو قدرتی طور پر اس کی خوراک پوری ہو جاتی ہے۔ بازار سے منگنی گولیاں، ٹیکے خریدنے کی ضرورت نہیں۔ بچوں کی ضرورت 4 سے 6 ملی گرام روزانہ، بڑوں کیلئے 5 سے 8 ملی گرام روزانہ، ایام حمل اور دودھ پلانے کے دوران 6 سے 10 ملی گرام روزانہ۔

ہمارے جسم میں اس کی کمی سے استسقا (Beri Beri) کا مرض لاحق ہو سکتا ہے۔ اس مرض میں بھوک لگنا بند ہو جاتی ہے۔ تے آتی ہے، غذا اجڑو بدن نہیں بنتی۔ مریض دباؤ دلا نظر آنے لگتا ہے اور چہرہ متورم ہو جاتا ہے۔ ہاتھ پیروں میں سونیاں جھپتی محسوس ہوتی ہیں۔ دل کی دھڑکن تیز ہو جاتی ہے۔ چھوٹے بچوں کا پیٹ پھول جاتا ہے اور ہاتھ لگانے سے دھکتا ہے۔ ایسے مریض کو آرام کی ضرورت ہوتی ہے۔ 50 ملی گرام انجکشن تھائی مین کی صرف ایک خوراک بذریعہ گلوکز ڈرپ لگانے سے آرام آ جاتا ہے۔

نہم میں اس وٹامن کا کام بنیادی خیروں (Enzymes) کی تعمیر کرنا ہے جو کیمیائی تغذیہ (Metabolism) کیلئے ضروری ہے۔ عرصہ دراز تک انٹی بائیوٹکس کے

استعمال سے آنتوں کے اندر کارآمد جراثیم (Flora Bacterial) جو غذا کے کیمیائی تغذیہ میں معاون ہوتے ہیں، مر جاتے ہیں۔ اس لیے انٹی بائیوٹکس کے ساتھ ساتھ وٹامن بی کمپلکس کا استعمال ضروری ہے۔

وٹامن B2 ربو فلاوین

اس کے محلول میں زرد یا ہلکے بھری مائل رنگ کی جھلک نظر آتی ہے۔

قدرتی ذرائع:

بغیر چھنا آٹا، خیر، دودھ اور اس کی بنی اشیاء، گجلی، گردے، اٹے کی زردی، گوشت، مچھلی، بھرنے والی مزیایاں۔

انسانی ضرورت:

بچوں کو ایک ملی گرام روزانہ، بڑوں کو دو ملی گرام روزانہ۔ یہ تعداد ہمیں روزمرہ کی خوراک میں بآسانی مل سکتی ہے۔

کمی کی علامات:

اس کی ابتدائی علامات منہ اور آنکھوں پر نظر آنے لگتی ہیں۔ ہونٹ، ہاتھیں سوج جاتی ہیں۔ آنکھوں کو روشنی بری لگتی ہے۔ آنسو بہتے رہتے ہیں۔ آنکھوں کے پتھوں میں جلن اور سوزش ہو جاتی ہے۔ نگاہ کسی ایک جگہ پر دیر تک جمائے رکھنے سے آنکھیں جلد تھک جاتی ہیں۔ مینائی کمزور ہو جاتی ہے۔ فائدے:

اس وٹامن کی ضرورت اعضاء کی تھلیوں کی مرمت اور جلد کی چکنائیت کو برقرار رکھنے میں ہوتی ہے۔

وٹامن B3 نکوشنک ایسڈ:

قدرتی ذرائع:

گجلی، گردے، گوشت، مچھلی، اٹے، دودھ، مکھن، گجلی، اٹاج، خشک میوے

انسانی ضرورت:

بچوں کو پانچ تا سات ملی گرام۔ بڑوں کو 8 سے 10 ملی گرام۔ حمل کے دوران 10 سے بارہ ملی گرام۔
فائدہ ہے:

یہ جلدی صحت اور اعصاب کی درستگی کیلئے بہت ضروری ہے۔
کمی کی علامات:

اس وٹامن کی زیادہ کمی سے مشہور بیماری پیلگرا (Pellagra) ہو جاتی ہے۔ اس بیماری میں پہلے بھوک متاثر ہوتی ہے۔ پیٹ میں مستقل درد رہتا ہے۔ سستی اور نیند آتی ہے۔ مریض خوف زدہ نظر آتا ہے۔ کھو یا کھو یا سار رہتا ہے۔ بعض اوقات ویوانگی کے آثار رونما ہو جاتے ہیں۔ جلد جب متاثر ہوتی ہے تو جلد کے وہ حصے جو کھلے رہتے ہیں مثلاً ہاتھ، بازو اور سینہ اور گروں زیادہ متاثر ہوتے ہیں۔

وٹامن B6 پائروڈاکسین

قدرتی ذرائع:

اٹھا، گوشت، مچھلی، خشک میوے، مٹر، لوبیا، گیہوں، برترکاریاں، دودھ، پنیر، مکھن

انسانی ضرورت:

انسان کو جس قدر اس وٹامن کی ضرورت ہوتی ہے ایک صحت مند آدمی کی آنتوں کی جھلیاں خود بخود روزانہ نکالتی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ غذائی نقص یا کمی کی کمی کے باعث انسان میں اس کی کمی کی علامات ظاہر ہونے میں تاخیر ہوتی ہے۔ تاہم مریض عرصہ دراز تک غذائی بے توجہی کا شکار رہ چکا ہو۔ ایک انسان کو 2 ملی گرام روزانہ اس وٹامن کی ضرورت ہوتی ہے جو متوازن غذا سے بخوبی حاصل کر لیتا ہے۔
کمی کی علامات:

یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ اس وٹامن کا انسانی نشوونما میں بہت عمل دخل ہے۔ اس کی

کمی کی وجہ سے تمام جلد کھردری ہو جاتی ہے۔ اعصابی اور عضلاتی عمل میں بے قاعدگی ہو جاتی ہے۔ عضلات میں تشنج پیدا ہوتا ہے۔ کمزوری اور بے ہمتی ہو کر آتی ہے۔ انسان خود کو تھکا محسوس کرتا ہے۔

وٹامن B12 کو بال امین

قدرتی ذرائع:

غیر گوشت، مچھلی، کلمی، گروے وغیرہ

فائدہ ہے:

یہ وٹامن بھی انسانی نشوونما کیلئے بہت ضروری ہے۔ خون کے سرخ ذرات کی تعمیر اس کی وجہ سے ہوتی ہے۔

کمی کی علامات:

اس کی کمی کی وجہ سے خون کے سرخ ذرات کم سرخ اور اعصاب متورم ہو جاتے ہیں جوانی کے زمانے میں لڑکوں اور لڑکیوں کے منہ پر کیل مہاسے نکل آتے ہیں۔ خون کی کمی سے قلت خون ہو جاتا ہے۔

اس کا معاون وٹامن B7 فولک ایسڈ ہے جس کی کمی سے خون کے سرخ ذرات معمولی سے بڑے ہو جاتے ہیں اور میکروسیٹک اینیمیا (Macrocytic Anemmm) کی صورت اختیار کر لیتے ہیں۔ ہاتھ پاؤں میں سوزنیاں چبھنے لگتی ہیں۔ بھوک ختم ہو جاتی ہے۔

وٹامن سی - ایسکاربک ایسڈ

یہ وٹامن پانی میں با آسانی حل ہو جاتا ہے۔ اس کا محلول دیر تک رکھنے سے ضائع ہو

جاتا ہے۔

قدرتی ذرائع:

تازہ پھل خصوصاً مالنا، انگترہ، لیٹوں، گریپ فروٹ، اہلی، ٹماٹر وغیرہ۔

فائدے:

یہ وٹامن خون میں سرخ ذرات بنانے میں مدد کرتا ہے۔ اس کی سب سے بڑی خصوصیت متعدی امراض کا مقابلہ کرنے اور ان کے خلاف جسم میں مدافعتی نظام کو مضبوط رکھنے میں مدد دیتا ہے۔

کی کی علامات:

اس کی کمی سے دانتوں اور ہڈیوں کی کمزوری ہو جاتی ہے۔ مسوڑے پھول جاتے ہیں۔ ان میں سے خون بہنے لگتا ہے۔ انسان کمزور نظر آتا ہے۔ دانت ہلنے لگتے ہیں، بکسیر بھی پھوٹ پڑتی ہے۔ دودھ پینے والے بچوں کو مال گا دودھ نہ مل سکے تو طفلانہ گوشت خورہ (Infantile Scurvy) میں مبتلا ہو سکتے ہیں۔ اس کی بڑی علامت یہ ہے کہ بچہ صرف ہاتھ یا ٹانگ ہلانے ہی سے رونے لگتا ہے۔
علاج: احتیاطی تدابیر کیلئے خوب مالے، کنو کھائے، وٹامن کی ضرورت نہیں۔

وٹامن ڈی

یہ وٹامن پانی میں حل پذیر نہیں ہے۔

قدرتی ذرائع:

گوشت، گروے، مچھلی اور اس کا تیل، دودھ، مکھن، انڈا، سورج کی شعاعیں۔

فائدے:

ہمارے جسم میں کالشیم اور فاسفورس جذب کرنے کیلئے اور ہڈی کی ساخت میں اس کی بہت ضرورت ہوتی ہے۔ اگر آپ قدرتی ذرائع سے وٹامن ڈی لے رہے ہیں تو اس کی گولیاں یا کپسول کھانے کی ضرورت نہیں۔

کی کی علامات:

اس کی کمی سے جڑوں کی ہڈی میں نقص پڑتا ہے۔ جڑا میڑھا ہو جاتا ہے۔ بچپن میں

رکٹس (Rickets) کی بیماری عام ہے۔ ہڈیاں نرم ہو جاتی ہیں۔ بڑھتی ہوئی ہڈیاں میڑھی ہو جاتی ہیں۔ دانت وقت پر نہیں نکلتے۔ پاؤں کی مٹھائیں قوس دار نہیں رہتیں۔ سیدھی ہو جاتی ہیں۔

وٹامن ای

یہ وٹامن پانی میں حل پذیر نہیں ہے۔

قدرتی ذرائع:

انڈا، مچھلی، گوشت، کونپلیں، ہوگ، پھلی، بادام کا تیل وغیرہ

فائدے:

ظہانی تھلیوں میں اس کی موجودگی سے غیر سرشدہ چکنائیوں میں سے آکسیجن خارج ہونیں پاتی۔ انسانی نشوونما بہتر ہوتی ہے۔ متوازن غذا کھانے کے بعد اس کی قطعی پیردنی امداد کی ضرورت نہیں ہوتی۔

کی کی علامات:

اس کی کمی سے نومولہ بچوں اور رضاعاتی باؤں میں خون کے سرخ ذرات میں کمی (Anemia Hemolytic) بھی دیکھنے میں آتی ہے۔ اس کی کمی خواتین میں رسولیاں بن جانے کا موجب ہوتی ہیں۔ پستانی میں کمی ہو جاتی ہے۔ ڈیوڈن کے مطابق اس کی کمی کا صرف ڈھونگ ہوتا ہے۔ وگرنہ عام کھانا پیتا شخص اس کی کمی کا شکار نہیں ہوتا۔ اس کی زیادتی کی وجہ سے گلے کے غدود (Thyroid) بڑھ سکتے ہیں۔

وٹامن کے

قدرتی ذرائع:

سبز چوں والی سبزیاں۔ آٹھوں کے اندر خوردبینی ٹیکسٹریا یہ وٹامن خود بناتے ہیں۔

فائدے:

اس سے خون کے ناریل انجماد کیلئے جگر کے اندر ضروری اجزاء پیدا ہوتے ہیں۔

ہے۔ گاڑھے دودھ اور چاولوں کی کھیر پکا کر اسے ساری رات وہاں رکھا جاتا ہے جہاں اس پر چاند کی روشنی پڑتی رہے۔ علی الصبح اس کھیر پر ارجن کی چھال کا سفوف 12 گرام مقدار میں چھڑک کر مریض کو جی بھر کر کھانے کو دیا جاتا ہے۔ اس کے بعد مریض کو کم از کم 12 گھنٹے تک سونے نہیں دیا جاتا یوں مریض کو افاقہ محسوس ہوتا ہے۔

ارنڈی:

ارنڈی کے بیجوں کا تیل قدیم و جدید طب میں مختلف عوارض کے لئے استعمال ہوتا ہے۔ ارنڈی کو انگریزی میں کیسٹر کہتے ہیں۔ کیسٹر کے بیج الکالائیڈ ایسی مین اور ٹائکسن الیٹومین ایسیسٹین سے مالا مال ہوتے ہیں۔ اس کے بیجوں سے جو تیل نکلتا ہے اسے کیسٹر آئل کہتے ہیں۔ یہ جلد کی حدت 'سوجن' و درد کم کرنے کے لئے ضروری قسم کے جلاب 'سر' کے بالوں کی خشکی اور برتھ کنٹرول کے لئے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

اڑوسہ:

اڑوسہ ایک ہندوستانی پودا ہے۔ اس کے پتوں میں نباتاتی تیل پایا جاتا ہے۔ اس کا بھل پنے 'جڑ' چھال بطور دوا استعمال ہوتے ہیں۔ اڑوسہ کے پتوں کا رس شہد اور سوٹھ کا سفوف ملا کر استعمال کرانے سے کھانسی اور چ دق جیسے مرض میں افاقہ ہوتا ہے۔

اسگندہ:

یہ پودا متعدد طبی استعمالات کے لئے کارآمد ہے۔ اس میں پوٹاشیم ٹائٹریٹ 'مہین' رنگ دار مادہ 'گلوکوز اور کچھ الکالائیڈ بھی پائے جاتے ہیں۔ اسگندہ کی جڑیں محرک قوت کاہ ہیں۔ اس کے علاوہ جڑوں میں امینی بیکٹرل اجزاء بکثرت پائے جاتے ہیں۔ اسگندہ کا بانجھ بین دور کرتی ہے۔ اس کی جڑوں کا سفوف 4 گرام مقدار میں روزانہ رات کو دودھ کے ساتھ جیض کے بعد پانچ چھ دن تک استعمال کریں تو نہ کوہ فائدہ پہنچتا ہے۔

کراماتی پودے

اجمود:

یہ اجوائن کی طرح گول مگر اس سے کسی قدر بڑا اور خوشبودار پودا ہے۔ اسے سلاو کے طور پر کھایا جاتا ہے۔ اجمود معدنی نمکیات اور وٹامنز کے حصول کا بہترین ذریعہ ہے۔ اس کے بیج کا سر دیاب 'محرک' باہ 'شہوت انگیز اور مسہل ہیں۔ تیج اور آٹھن ختم کرتے ہیں۔ اسقاط حمل کے لئے بھی یہ استعمال کیا جاتا ہے۔ اجمود میں نباتاتی ہارمونز اور ضروری تیل وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں۔

کاہو:

اس پودے کو ارجن بھی کہا جاتا ہے۔ اس کی چھال میں قلبی قوت بڑھانے والا ایک اہم جوہر "گلوکوسائیڈ" پایا جاتا ہے۔ کاہو کا جو شانہ جریان خون 'جریان منی' دستوں اور پیچش کے لئے صدیوں سے استعمال ہو رہا ہے۔ اطباء نے اسے عمدہ ٹانگ قرار دیا ہے۔ کاہو کی چھال مٹانے کی پتھریوں کے اخراج میں بھی مدد دیتی ہے۔ دمہ کے علاج کے لئے کاہو عمدہ دوا ہے۔ اس مرض کے لئے کاہو کی چھال خشک کر کے کوٹ کر پیس لی جاتی ہے پھر اسے چھان کر ڈھکن والی بوتل میں بند کر کے محفوظ کر لیا جاتا ہے۔ آیور ویدک طریقہ علاج میں اس سفوف کا استعمال اس طرح کیا جاتا ہے کہ دمہ کے مریض کو پورے چاند کے دن روزہ رکھنے کے لئے کہا جاتا

اسگندہ کی جڑ دو سے چار گرام تک دودھ یا گھی کے ساتھ کھانے سے قوت باہ میں بے پناہ اضافہ ہوتا۔ سرعت انزال کے مریضوں کے لئے تو یہ نسخہ زیادہ اکیر ہے۔ اس مرض کے لئے دو سے چار گرام غوف روزانہ شہد سیاہ مرچ اور گھی کے ساتھ کھانا چاہیے۔

آشوک:

ہندوؤں کا یہ مقدس ترین پودا مسلم اطباء کا بھی منظور نظر رہا ہے۔ ماہرین طب کے مطابق اس میں سوڈیم، سیلیکا، پوٹاشیم، فاسفیٹ، مگنیشیم، فولاد، کیلشیم اور ایلمینیم جیسے کیسیائی اجزاء پائے جاتے ہیں۔ آشوک کی چھال اخراج خون اور سیلان الرحم کے لئے مفید ہے۔ بواسیر، خونی سہال اور کثرت حیض کے لئے بھی یہ استعمال ہوتی ہے۔ ذیابیطس کے مریضوں کے لئے آشوک کے پھول نہایت مفید ہیں۔

الفالقا:

یہ ہمہ گیر خونیوں سے مزین ایسا پودا ہے جسے پودوں کا بادشاہ اور غذاؤں کی ملکہ کہا جاتا ہے۔ الفالقا میں وٹامن اے، بی، ڈی، ای اور جی وافر مقدار میں ہیں تو وٹامن سی اور وٹامن کے بھی کچھ مقدار میں موجود ہیں۔ یہ معدنیات کا بھی خزانہ ہے۔ باہر غذا بیت الفالقا کو پروٹین کے طور پر استعمال کراتے ہیں۔ بعض ممالک میں الفالقا کے پروٹین پلیمنٹ بے حد مقبول ہیں۔ یہ جلاب آور ہاضم پیشاب آور ٹانک ہے۔ لمبے اور گھنے بالوں کے لئے اس کا ایک نسخہ بے حد مقبول ہے۔ الفالقا کا جوس گاجر اور سلاڈ کے ساتھ روزانہ لیا جائے تو بال لمبے اور گھنے ہو جاتے ہیں۔

السی:

السی کے بیج اور پودا دونوں ہی طبی فوائد سے مالا مال ہیں۔ اسے سانس کی بیماریوں، اعضائے تولید، قبض، امراض سینہ اور جلدی امراض کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ اسی کا تیل

مختلف غذاؤں میں استعمال ہوتا آ رہا ہے۔ اس کے معدنی اور حیاتی اجزاء میں کیلشیم، فاسفورس، آئرن، کیروٹین، تھایامین، ریبولڈین اور نایاسین پائے جاتے ہیں۔ اسی کے بیجوں میں لائوسیک ایسڈ بھرپور مقدار میں پایا جاتا ہے۔

املتاس:

اس کی جڑ، چھال، پتے، جڑ کی چھال، پھل کا گودا۔۔۔ غرض اس پودے کا ہر عضو طبی طور پر کارآمد ہے۔ املتاس کا گودا جلاب آور ہے۔ زکام میں املتاس کی جڑوں کا استعمال کیا جاتا ہے جبکہ بخار کم کرنے میں بھی اس کا ٹانک استعمال کرایا جاتا ہے۔ املتاس کا گودا پیس کر خارجی طور پر گٹھیا اور نقرس کے درموں پر بٹھا دینے سے آرام آ جاتا ہے۔

املی:

پرانے زمانے سے املی کا استعمال ہاضمہ کی اصلاح کے لئے ہوتا آ رہا ہے۔ املی میں معدنی اور حیاتی اجزاء بکثرت پائے جاتے ہیں۔ کچی املی قہقہ اور فاسد ہوتی ہے۔ یہ سودا کو کم کرتی اور صفراء و بلغم کو بڑھاتی ہے۔ کچی املی سہل، بھوک آور اور ہاضمہ درست کرتی ہے۔ خشک املی مفرح پیاس کی شدت روکتی، معوی اور بخار کی حدت کم کرتی ہے۔ املی کے پتوں کے جوشاندہ کی تاثیر قابض اور دافع برقان ہوتی ہے۔

بابونہ:

بابونہ یا گل بابونہ ریاح، گودور کرتا، تنخس تیز کرتا اور ایام حیض کو باقاعدہ بناتا ہے۔ یہ محرک آور ہے۔ لہذا بدن میں بننے والی گلیوں اور گومڑوں کو تحلیل کرتا ہے۔ بابونہ نظام ہضم کی اصلاح کرتا ہے۔ اس کے کئی طبی استعمال ہیں۔ لیکن بابونہ کے پھولوں کا گرم جوشاندہ تکلیف وہ حیض میں اتفاق بخشتا ہے۔

اسے کانور کا متبادل سمجھا جاتا ہے۔ اس کا مواد خوشبودار ہوتا ہے اسی لئے متعدد طبی نسخوں میں استعمال کیا جاتا ہے۔ بال چھڑ کی جڑ خوشبودار ہراثیم کش محرک مقوی باہ ہوتی ہے۔ بال چھڑ انٹریوں کے کیڑے خارج کرنے اور ہلاک کرنے کے لئے موثر ہے۔ اسے جلاب آور دوا کے ساتھ دیا جاتا ہے۔ بال چھڑ کی جڑ کا سفوف تین گرام روزانہ کھانے سے مرگی ہسٹریا دل کی دھڑکن اور پیٹ درد جیسے امراض سے نجات مل جاتی ہے۔

بیول:

اسے لیکر بھی کہتے ہیں اس کی چھال پتوں اور پھل میں ٹینن اور گلیک ایسڈ پایا جاتا ہے۔ بول سانس کی نالیوں سے بلغمی مواد اور ویرش خارج کرنے کے لئے بطور دوا استعمال کرایا جاتا ہے۔ دیگر ادویات کے ساتھ ملا کر اسے سینے کے امراض نزلہ اسہال اور چیخ کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔

برگند:

برگند یا بوڑھ کے درخت سے علاج کا طریقہ صدیوں سے رائج چلا آ رہا ہے۔ اس کی چھال اور پتوں کی کوٹلیں رطوبتیں اور خون روکنے کے کام آتی ہیں۔ برگند کے پھل کا دودھ بکر در اور گنٹھیا سے پیدا ہونے والی سوجن کو مائلش کرنے سے افادہ دیتا ہے۔ برگند کی چھال کا جوشاندہ مقوی اور ذیابیطس کے لئے خصوصی دوا ہے۔ اس کے پتوں سے فیکوسین اور برگنٹین حاصل ہوتی ہے۔ اس کا شیرہ بہت زہریلا ہوتا ہے۔

بھنگڑہ:

یہ برصغیر کا پودا ہے جو دریاؤں بانگوں اور نمناک زمینوں کے کنارے پایا جاتا ہے۔ بھنگڑہ میں کوٹین اور ایک خاص قسم کی گوند پائی جاتی ہے۔ اس کا تازہ پودا رطوبتوں کے اخراج

اور پسینے کے سام کھولنے میں مدد دیتا ہے۔ بھنگڑہ کے پودے کبھی بھی استعمال نہیں کرتے چاہئیں کیونکہ یہ کڑوے اور تیزابی مادے کے حامل ہوتے ہیں۔ بھنگڑہ جگر اور تلی کے بڑھ جانے کے مرض بچوں میں نزلہ و نفخ عورتوں میں رحم سے خون آنا بالوں کے سفید ہونے اور امراض جلد میں بطور ادویہ استعمال ہوتا ہے۔

بھنگڑہ کا عرق یا اس کے دودھ قطرے شہد کے ساتھ بچوں کو چٹایا جائے تو نوزائیدہ بچے میں نزلہ و نفخ کا مرض ختم ہو جاتا ہے۔ بھنگڑہ کا رس سر پر ملنے سے بالوں کی نشوونما کامل تیز ہو جاتا ہے۔

بھیڑہ:

یہ مقوی ملین مگر ذائقہ میں تلخ پودا ہے۔ طب یونانی میں ترقلہ کے استعمال میں آملہ اور ہرڑ کے بعد بھیڑہ ایسا پودا ہے جسے بطور دوا استعمال کیا جاتا ہے۔ بھیڑہ میں ٹینن کا عنصر وافر مقدار میں پایا جاتا ہے۔ معدے کے امراض قبض، انٹریوں کے کیڑوں، کھانسی، زکام اور دماغی قوت کے لئے اس کا استعمال مفید ہے۔ بھیڑہ کا گوداز ہر طبی خصوصیات رکھتا ہے۔ لہذا اسے اعتدال کے ساتھ اور طبی معالج کی ہدایات کے مطابق ہی کھانا چاہیے۔

پان:

آج پان لیوں کی شان کہلاتا ہے لیکن جب اس کو دریافت کیا گیا تو اسے اسکے طبی فوائد کی وجہ سے کھایا جاتا تھا۔ پان کے پتے کے ایک سو گرام میں 85.4 فیصد رطوبت 3.1 فیصد پروٹین، 8.3 فیصد چکنائی، 2.3 فیصد معدنیات، 6.1 فیصد کاربوہائیڈریٹس پائے جاتے ہیں۔ پان میں جراثیم کش قسم کا ایک اہم ترین مادہ بھی پایا جاتا ہے۔ پان کے پتوں میں شکر تیل اور ٹینین ہوتی ہے۔ پان محرک باہ اور نفخ کو ختم کرتا ہے۔ جریان خون اور بلغمی امراض کے لئے مفید ہے۔ پان کو مختلف طبی استعمالات کے بعد اسے سانس کی بیماریوں، اعصابی کمزوریوں، پھوڑے، بھنسیوں، چھاتی کے دودھ کے مسائل وغیرہ میں

مفید پایا گیا ہے۔

بیل:

بیل کے پتے مقوی اور مسکھل ہوتے ہیں۔ انہیں عموماً مرض سوزاک کے تدارک کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ بیل کا پھل ملین اور ہاضم ہے۔ اس کے خشک پھل کاسفوف پانی کے ساتھ دو ہفتہ تک استعمال کرنے سے دم کا مرض ختم کیا جاسکتا ہے۔ اولاد میں وقفہ کے لئے بیل کا سنفوف عورت کو دوبارہ حاملہ نہیں ہونے دیتا۔

تلسی:

تلسی کے پتے صدیوں سے دافع بخار کے طور پر مستعمل سمجھے جاتے ہیں۔ جدید تحقیق کے مطابق تلسی میں بیکٹیریا اور شرات کو ہلاک کرنے کی زیر دست صلاحیت ہوتی ہے۔ ہندوؤں کے نزدیک "تلسی" ایک مقدس پودا ہے۔ اس کے پتے پوجا پاٹ اور پرشاد کے لئے استعمال ہوتے ہیں۔ گلے کی خراش، گردے کی پتھریوں کو نکالنے، سانس کی بیماریوں، جلدی امراض، الغرض یہ کئی بیماریوں کے لئے دافع اور دیکر داراد کرتی ہے۔ جن گھروں میں تلسی کا پودا ہوتا ہے۔ وہاں پچھر اور زہریلے کیڑے نہیں رہتے۔

جراثیم:

یہ ایک کڑوا ٹانک ہے۔ جسے نظام ہضم کی اصلاح کے علاوہ بطور جلاب آور استعمال کیا جاتا ہے۔ چرائیہ اعلیٰ درجہ کا مصفیٰ خون ہے۔ پھوڑے، پھنسیوں کے لئے چرائیہ کا استعمال عام ہے۔ چرائیہ دافع بخار بھی ہے۔ بالخصوص ملیریا بخار کا کراتی علاج ہے۔

جھوٹی الائچی:

الائچی ایک خشک پھل ہے جس کی مخصوص خوشبو راحت و طبی فوائد مہیا کرتی ہے۔ یہ ریاح کو دور کرتی اور ہاضمہ کو مضبوط بناتی ہے۔ چائے کے پانی میں الائچی کے بیجوں کو ابال کر

پینے سے چائے نہ صرف خوشبودار ہو جاتی ہے بلکہ ڈیپریشن دور کرتی ہے۔

دھنیا:

دھنیا غذائی اجزاء کا خزانہ ہے۔ اس میں تمام لازمی معدنی اور حیاتیاتی اجزاء پائے جاتے ہیں۔ بگلہ دیش میں دھنیہ کھانے کے بعد استعمال کیا جاتا ہے۔ دھنیا کے پتے محرک باہ اور مقوی ہیں۔ یہ معدے کی تعویذ دیتا اور اس کی اصلاح کرتا ہے۔ دھنیہ کا جوس وٹامن اے، بی، سی اور فولاد کی کمی دور کرتا ہے۔ دم اور بردھائٹس کے مریضوں کو دھنیہ کا استعمال بہت کم کرنا چاہیے۔

دارچینی:

دارچینی کا تیل اور اس کی چھال کا جوشاندہ اور سفوف محرک باہ اور ریاحی بیماریوں کو دور کرنے کے علاوہ اعصابی تناؤ کم کرتا ہے۔ دارچینی کھانے سے یادداشت بہتر ہوتی ہے۔ روزانہ رات کو چنگی بھر دارچینی کا سفوف شہد کے ساتھ کھایا جائے تو رنگ نکھرنا حافظہ مضبوط ہوتا اور پیشاب کے جملہ امراض ختم ہو جاتے ہیں۔ یہ نسیہ دائمی نزلہ زکام کے مریضوں کے لئے بہتر ہے۔ اگر دارچینی کا مونا سفوف ایک گلاس پانی میں چنگی بھر سیاہ مرچ کے سفوف اور شہد کے ساتھ ابال کر پیا جائے تو انفلوئنزا، گلے کی خراش اور ملیریا کا بہترین علاج ہے۔

نیم:

نیم کے بیجوں میں ایک تیز زرد رنگ کا تیل پایا جاتا ہے۔ اس درکت کو ہوا صاف کرنے والا پودا کہا جاتا ہے جو فضا میں موجود متعدی امراض کے جراثیموں کو اپنے جراثیم کش اثرات سے ختم کر دیتا ہے۔ نیم کے خشک پھول پتے پھل، پھول اور چھال مقوی مسکن اور جراثیم کش اثرات رکھتے ہیں۔ نیم کے ان پانچوں حصوں کے طبی فوائد کی بدولت اسے سچ امرت بھی کہا جاتا ہے۔ نیم کے تازہ پتوں کا جوشاندہ جگر اور ملیریا کے بخار کے لئے نہایت کارآمد ہے۔ اس کی خوراک 15 سے 60 گرام تک ہو سکتی ہے۔ نیم بولسیر امراض جلد کا نوں

ایہ بیماریوں زچگی کے مسائل کے علاوہ بہت سی طبی خصوصیات رکھتا ہے۔ دنیا میں نیم کے درخت پر تحقیق کی جارہی ہے جس سے اس کے نئے استعمالات سامنے آ رہے ہیں۔

ذرا گل:

زرگل محرک تبخیرہ معدہ ورم معدہ صفر کے اخراج کو ممکن بنانے والا کڑوے ذائقہ والا پودا ہے۔ خون کی گردش کے نظام میں پیدا ہونے والی متعدد بیماریوں میں کام آتی ہے۔

خواتین کے حسن و صحت کے لئے محافظ غذائیں

خواتین اپنے حسن و صحت کے لئے بہت زیادہ حساس ہوتی ہیں۔ صدیوں سے وہ حسن نکھارنے اور افزائش حسن والی اشیاء اپنے استعمال میں لاتی آرہی ہیں جن سے ان کی نکبت اور نسوانی جمال میں اضافہ ہوتا ہے۔ زیتون شہد عرق گلاب، دودھ، زعفران، ہلدی، بادام، روغن، صندل آٹا اور اینٹن ایسی بے شمار غذائیں صدیوں سے خواتین کے افزائش حسن و صحت کی ضامن تصور کی جاتی رہی ہیں اور آج بھی ان کا استعمال روایتی طور پر جاری ہے۔ یہاں ہم خواتین کے لئے چند ایسی محافظ غذاؤں کا ذکر کر رہے ہیں۔ جنہیں خواتین غذا کا حصہ بنائیں تو انہیں سدا بہار حسن و صحت نصیب ہوگی۔

تل:

تل ایک شاندار قسم کی نشوونما کرنے والی غذا ہے۔ طب مشرقی میں اسے دیگی ٹونک کے طور پر بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ تلوں کے تیل کو اسقاط حمل کے لئے بھی بروئے کار لایا جاتا ہے۔ ایک کھانے کا چمچ تل اتنی ہی مقدار میں پام کی شکر کے ساتھ پیس کر دن میں دو مرتبہ کھایا جائے تو ابتدائی مرحلہ کا حمل ساقط ہو جاتا ہے۔ یہ غذا رحم کو پھیلا کر اسقاط کو ممکن بناتی ہے۔

حیض میں بے قاعدگی لڑکیوں اور خواتین کا اہم مسئلہ ہے۔ اس کی وجہ سے ان کے

چہرے پر مردنی طاری ہو جاتی ہے۔ اعصاب و ذہن مضطرب رہنے لگتے ہیں۔ حیض کی بے قاعدگی ختم کرنے کے لئے آدھ چائے کا چمچ تلوں کا سفوف گرم پانی کے ساتھ دن میں دو دفعہ کھانا چاہیے۔ غیر شاوی شدہ لڑکیوں کو حیض کے دوران شدید درد بھی نہیں ہوگی۔ حیض کے متوقع دنوں سے دو روز قبل اس نسخہ کو استعمال کرنا چاہیے۔

بند گوہی:

موٹاپے کی شکار خواتین کے لئے بند گوہی نہایت مفید غذا ہے۔ جدید تحقیق کے مطابق بند گوہی میں ایک مادہ ٹیرازاکا ایسڈ پایا جاتا ہے۔ جو شوگر اور کاربوہائیڈریٹس کو چربی میں تبدیل کرنے سے روکتا ہے۔ لہذا بند گوہی کی غذائی و طبی افادیت موٹاپے کے متاثرہ اور کنٹرول نہ کئے گئے مسلمہ ہے۔ سو گرام بند گوہی میں صرف 27 کیلو ریز ہوتی ہیں جبکہ اتنی مقدار کی گندم میں 240 کیلو ریز ہوتی ہیں۔ ویسے بھی بند گوہی میں ایسے اجزاء پائے جاتے ہیں جو انسانی بدن کو زوال پذیر ہونے سے بچاتے ہیں۔ یہ جوانی کی محافظ غذا ہے۔ لہذا بند گوہی کا سلاخواتین کو مستقل طور پر اپنی خوراک میں شامل رکھنا چاہیے۔

کیلا:

حسن و صحت بخش پھلوں میں کیلے کا بڑا اہم مقام ہے۔ حیاتین سے بھرپور یہ پھل جلد اور بالوں کے لئے بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔ اس میں کیلیں اور داغ و جے دور کرنے کی بھی بڑی صلاحیت ہوتی ہے۔ چھیلنے کے بعد کیلا بھوری رنگت اختیار کر لیتا ہے۔ جس سے اس کی تاثیر ختم نہیں ہوتی۔ کیلا ہمیشہ بے داغ کھانا چاہیے۔

جلد کی خشکی دور کر کے اسے تروتازہ رکھنے کے لئے ایک بڑا چمچ کیلے کا گودا اور ایک چھوٹا چمچ شہد اچھی طرح ملا کر چہرے کی صاف کی ہوئی جلد اور گردن پر لگائیں۔ آنکھیں اور ہونٹ محفوظ رہیں گے۔ لیپ لگانے کے بیس منٹ بعد نیم گرم پانی سے چہرہ اور گردن دھولیں۔

بالوں کے لحاظ سے کیلے کے گودے میں بادام کا تیل اتنا ملائیں کہ ذرا پتلا سالیپ بن جائے جو بالوں اور ان کی جڑوں پر لگانے کے لئے کافی ہو۔ اسے لگانے کے بعد سر کو پلاسٹک کی ٹوپی یا تھیلی سے ڈھک کر اوپر سے تولیہ لپیٹ لیجئے۔ ایک گھنٹے بعد کسی ہلکے شیمپو (بے بی شیمپو) سے سراجھی طرح دھو لیجئے۔ اس کاغنے میں ایک بار استعمال کافی ہوگا۔

بیتا:

دستلی امریکہ کا یہ پھل برصغیر میں صدیوں سے استعمال ہو رہا ہے۔ ہانسیہ کی بہتری کے علاوہ اس میں موجود اہم غذائی اجزاء صحت اور توانائی کا سامان کرتے ہیں۔ اس میں ہانسم اجزاء (انزائم) خوب ہوتے ہیں اس لئے جلد پر اس کے لیپ سے مردہ خلیات بڑی عمدگی سے دور کئے جاسکتے ہیں اور کیلیں داغ و جے بھی دور ہو سکتے ہیں۔ اس طرح جلد نکھر جاتی ہے۔

کھروری جلد سے نجات کے لئے کوئی دو چھوٹے چمچے کچے پیٹے کا گودا اچھی طرح گھوٹ لیجئے اور اس میں ایک چھوٹا چمچ شہد ملا کر اسے چہرے اور گردن پر لیپ کر کے پندرہ منٹ بعد دھولیں اور منو پھرا نر لگائیں۔ پیٹے کے گودے میں شہد کی جگہ بغیر بالائی کا دیسی ملا کر لگائیں۔ پندرہ منٹ بعد گرم پانی سے دھولیں تو دھوئیں اور کیلوں سے نجات مل جاتی ہے۔

آنکھ کے اطراف کی جلد پھول گئی ہو تو آنکھیں بند کر کے پیٹے کے پتلے پتلے قتلے پھولی ہوئی جگہ پر رکھ کر پانچ منٹ بعد گرم پانی سے دھولیں۔

کچے پیٹے کے چھلکے کا اندرونی حصہ پورے جسم پر ملیں۔ اس سے دوران خون بھی تیز ہوگا اور کھروری جلد نرم ہو جائے گی۔ پندرہ منٹ بعد نیم گرم پانی سے دھولیں۔

سیب:

اس میں پائے جانے والے خامرات میں جلد کے مردہ خلیات اور بیکٹیریا دور کر کے جلد نکھارنے کی صلاحیت ہوتی ہے۔

اس سے گوزیاں پھنسیاں اور کیلیں دور ہو جاتی ہیں۔ سبب کے لیے سے جلد کی تیزایت بحال ہو جاتی ہے اور وہ چھوت و سرائت (انفیکشن) سے محفوظ رہتی ہے۔ جلد کے ریشوں کو سبب میں موجود حیاتین الف (وٹامن اے) اور ج (سی) سے غذاایت ملتی ہے اور وہ بڑھتے اور اپنی مرمت و اصلاح کرتے ہیں۔ ملی جلی یعنی خشک و چکنی جلد کے لئے سبب کا گودا بقدر ضرورت جلد پر لگا کر پندرہ یا تیس منٹ بعد اچھی طرح دھو کر موچر انزرا لگائیں۔

آلو:

کیلا، پیٹ، انناس، سبب اور کلزی کی طرح آلو میں بھی اورم دور کرنے، جلد کو نرم اور ہموار کرنے کی صلاحیت ہوتی ہے۔

کیلوں بھری سوچی ہوئی جلد کے لئے چار چھوٹے تازہ آلوؤں کو اچھی طرح دھو کر ان کا رس نکالنے اور بلینڈر یا ڈنڈا کوئی سے (مرچ مسالے والی نہیں) اچھی طرح پیس لیجئے۔ اس میں دو چمچہ جینی (اؤس) باریک پیس کر گاڑ حالپ بنا لیجئے۔ اسے چند منٹ تک دھیرے دھیرے جلد پر ملتے رہیے اور پھر پندرہ منٹ کے لئے چھوڑ دیجئے اور گرم پانی سے دھو ڈالئے۔ سوچی اور پھولی ہوئی آنکھوں کے لئے آلو کی نہایت پتلی کٹی ہوئی چلتیاں لیجئے۔ بستر میں آرام سے لیٹ کر آنکھیں بند کر کے انہیں آنکھوں کے اوپر رکھ کر پندرہ منٹ لیٹے رہیے اور پھر ٹھنڈے پانی سے چہرہ دھو لیجئے۔

آلوؤں کا لچھا کاٹ کر چہرے پر لگائیے۔ اس سے دھوپ سے تھلی ہوئی جلد کو بڑا آرام ملے گا۔ سوزش اور جلن دور ہو جائے گی اورم دور ہو جائے گا۔

گاجر:

نمائز اور چھندر کی طرح گاجر کا استعمال حسن افزا بھی ہے اور صحت افزا بھی۔ تازہ اول اول ریشلی گاجر جس جسم اور جلد کو بڑھاپے کی یلغار سے روکتی ہیں۔ جلد کو صاف اور نرم رکھتی ہیں۔ ان میں جلد کے لئے غذاایت بھی ہوتی ہے۔ گاجروں میں حیاتین الف (اے) ب

سبب کے لیے سے جلد کی تیزایت بحال ہو جاتی ہے اور وہ چھوت و سرائت (انفیکشن) سے محفوظ رہتی ہے۔ جلد کے ریشوں کو سبب میں موجود حیاتین الف (وٹامن اے) اور ج (سی) سے غذاایت ملتی ہے اور وہ بڑھتے اور اپنی مرمت و اصلاح کرتے ہیں۔ ملی جلی یعنی خشک و چکنی جلد کے لئے سبب کا گودا بقدر ضرورت جلد پر لگا کر پندرہ یا تیس منٹ بعد اچھی طرح دھو کر موچر انزرا لگائیں۔

سبب کی پتلی قاشیں کاٹ کر تھوڑے سے پانی میں دھبی آٹھ پر گا کر نرم گودا سا بنا کر ٹھنڈا ہونے کے بعد چہرے پر لگائیں پندرہ منٹ بعد دھولیں۔ دو بڑے چمچے گرم پانی میں سبب کا رس دو بڑے چمچے ملا کر سر پر ملیں اور دس منٹ بعد سر دھو لیجئے۔ یہ عمل ہفتے میں دو یا تین مرتبہ کریں۔

دھوپ سے تھلی ہوئی جلد کے لئے سبب کی قاشیں متاثرہ حصے پر رکھیں۔ اس سے ٹھنڈک پڑ جائے گی اور درم بھی کم ہو جائے گا۔

کھیر:

کھیرے میں محض پانی نہیں ہوتا اس میں حیاتین اور معدنی نمک بھی ہوتے ہیں۔ اس میں موجود حیاتین ج کی وجہ سے اسے لگانے سے جلد کے بیکٹریا ہلاک ہو جاتے ہیں اور کیل نہیں نکلتے۔ اس میں پوٹاشیم، سیلیکون اور گندھک بھی ہوتی ہے۔ ان سے جلد کے غلیظات صحت مند اور چمک دار رہتے ہیں۔

کھیرے کی پتلی چلتیاں کاٹ لیں اور آرام سے لیٹنے کے بعد انہیں پلوں پر رکھ لیں۔ پندرہ منٹ بعد ٹھنڈے پانی سے دھولیں۔ اس سے آنکھوں کی تھکاوٹ دور ہو جائے گی۔ کیل اور بڑے مہاسوں کے لئے پاؤ بھر کھیر ابلینڈر میں پیس کر اس میں ایک چھوٹا چمچ عرق گلاب اور رقی پھر پھٹکری ملا کر چھان کر اسے چہرے پر پانچ منٹ لگا کر گرم پانی سے دھو

(بی) 'ج' (سی) اور بڑھاپے کا عمل سست کرنے والا جز' بیٹا کیروٹین بھی ہوتا ہے۔ ان اجزاء سے جلد بآل اور آنکھیں صحت مند رہتے ہیں۔ گاجر میں خاص طور پر کیلوں بھری چکنی جلد کے لئے بہت مفید ہوتی ہیں۔ ان کی خوبی یہ بھی ہے کہ یہ خشک جلد کی بھی دوست ہوتی ہیں۔ یورپ و امریکہ میں ان کا تیل بھی ملتا ہے جس کے لگانے سے جلد کے داغ دور ہو جاتے ہیں۔

اگر آپ کیلوں پھنسیوں سے تنگ ہوں دھوپ نے جلد کو تھلس دیا ہو تو ایک تازہ درمیانی سازی کا جرکدوش کر لیجئے۔ کیلوں پھنسیوں کے لئے اس میں ایک چھوٹا چچہ لیوں کا رس اچھی طرح ملا کر اسے چہرے پر اچھی طرح لگا کر پانچ منٹ انتظار کیجئے اور پھر گرم پانی سے دھو ڈالئے۔ یہ لیپ پانچ منٹ سے زیادہ لگانا نہ رہنے دیجئے، کیونکہ بہت گوری جلد پر اس کا رنگ چڑھ سکتا ہے۔

چہرے کی تازگی کے لئے گاجر کے لچھے میں ایک چھوٹا چچہ شہد روغن بادام کی چند بوندیں اور تھوڑا سا گندم کا آٹا ملا کر مالش کریں اور دس منٹ سے پندرہ منٹ بعد نیم گرم پانی سے دھولیں۔

خوبانسی:

یہ جلد کے لئے بہت مفید ہوتی ہے۔ خوبانی جلد کو نرم رکھتی ہے اور اسے غذائیہ بخش کر حسن کو نکھارتی ہے۔ اسے مختلف پھلوں کے گودے وغیرہ شامل کر کے لگانے سے جلد میں نئی جان پڑ جاتی ہے۔ اس کی گری یعنی مغز کا تیل بھی بہت مفید ہوتا ہے۔ اس میں حیاتین اور نمکیات ہوتے ہیں۔ یہ تیل خشک جلد کے لئے بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔

جلد خشک اور کھردری ہوگی ہو تو دو یا تین خوبانسیوں کو اچھی طرح پیس کر اس میں اسی کی گری (۱۵-۱۰) دانے باریک پیس کر ملا لیں یا بادام کا تیل (ایک چھوٹا چچہ) شامل کر لیں۔ ایک چچہ پیسٹیا کے آم کا گودا بھی ملا کر جلد پر لیپ کریں اور پندرہ منٹ بعد تازہ پانی سے دھولیں۔

خوبانی کا گودا دو چھوٹے چچے میں خوبانی کی گری پیس ہوئی ایک چھوٹا چچہ اور پے ہوئے بادام ایک چچہ ملا کر آنکھوں کے اطراف پٹکے پٹکے لگائیں۔ اس کے لگانے کا بہترین موقع سوتے وقت ہے۔ لگانے سے پہلے جلد پر روغن بادام ملا لگا کر اوپر سے لیپ لگائیں اور صبح پانی سے دھو دیں۔ تازہ خوبانی کی جگہ خشک خوبانی بھی استعمال کی جاسکتی ہے، لیکن اسے پانی میں خوب بھگو کر استعمال کرنا چاہیے۔



حکیم محمد عثمان میدان طب کا ایک درخشندہ ستارہ ہیں۔ طب یونانی کے فروغ اور جدید تحقیق کے حوالے سے ان کی قومی خدمات قابل ستائش ہیں۔ طب یونانی کو عالمی سطح پر متعارف کرانے کے لئے وہ کئی ممالک میں پاکستان کی نمائندگی کر چکے ہیں۔ انہوں نے ترقی یافتہ ممالک میں غذاؤں سے امراض کے علاج اور حصول صحت کے لئے قدرتی غذاؤں اور حفاظتی تدابیر کے رجحانات کو ایک محقق کی نظر سے دیکھنے کے بعد یہ کتاب لکھی ہے۔ اس میں ہماری روزمرہ کی غذاؤں کے کیمیائی، معدنی اور حیاتیاتی جائزے پیش کرنے کے علاوہ ان کے خواص تک بیان کر دیئے ہیں۔ حکیم محمد عثمان ایک محنتی اور محبت دطن انسان ہیں۔ تحقیق اور معیار ہمیشہ سے ان کا نصب العین رہا ہے۔ صحت کا انسائیکلو پیڈیا میں پوری تحقیق کے بعد ان تمام عناصر خوردنی کو بیان کرنے کی کوشش کی گئی ہے جن پر ایک انسان کی صحت کا دارومدار ہوتا ہے۔ ویسے بھی فی زمانہ مہنگے علاج کی وجہ سے لوگ بیماریوں سے عاجز آ چکے ہیں۔ ایسے میں اگر بیماریوں کے علاج کے لئے غذاؤں پر انحصار کیا جائے تو یہ نہایت سستا اور قابل سہولت علاج ثابت ہو سکتا ہے اور اس سلسلے میں یہ کتاب بلاشبہ آپ کی راہنمائی کر سکتی ہے۔

حکیم راحت نسیم سوہدروی

حق پبلی کیشنز



2A سید پلازہ چیئر جی روڈ اردو بازار لاہور

فون: 7220631